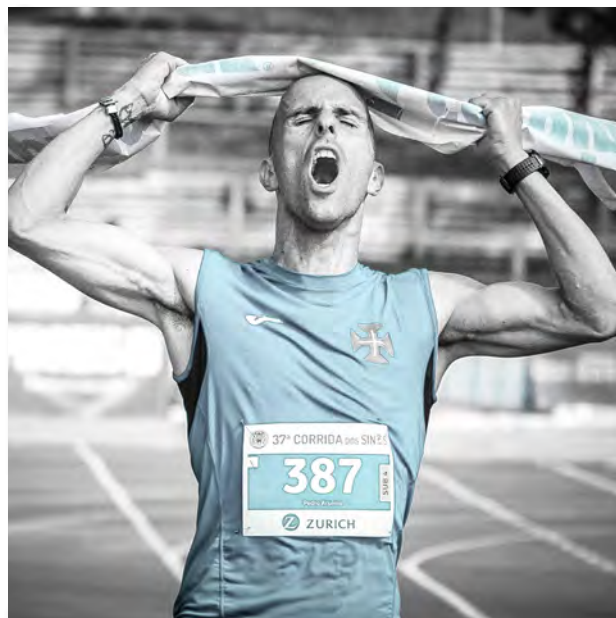




GA VOOR BALANS





7 stappen naar een open en ontspannen sport- en prestatieklimaat

LET'S GO TOGETHER

VOORWOORD

Sport is emotie, successen willen we vieren, teleurstellingen zullen verwerkt moeten worden. De weg naar de top is niet gemakkelijk en kent vaak vele tegenslagen. Maar daarnaast is sport ook vooral een hele fijne uitlaatklep, een plek om vrienden voor het leven te maken, jezelf te leren kennen en te leren doorzetten als het even tegen zit. Hiervoor is het belangrijk dat de sportwereld een fijne plek is, één waar je graag komt en waar je je veilig en vertrouwd voelt. Een open en ontspannen omgeving.

Vanuit de sportpsychologie zijn er veel redenen te verzinnen om aandacht te geven aan het faciliteren van een open en ontspannen sport- en prestatieklimaat. Om op dit moment het e-book te schrijven wat nu voor je ligt staan er een aantal redenen op de voorgrond.

Maart 2020 werd de gehele sportwereld tot een halt geroepen. Het COVID-19 virus zorgde ervoor dat we ons flexibel moesten opstellen en dat de prioriteiten bij de algemene gezondheid kwamen te liggen, in plaats van onze persoonlijke doelen en dromen. Na een aantal maanden niet, nauwelijks of aangepast trainen mogen we dit sportseizoen weer enigszins

‘normaal’ van start. Binnen de huidige beperkingen uiteraard. Maar hoe starten we weer op een prettige manier? Hoe zorgen we dat we niet veel te hard willen gaan, met gevolgen als blessures?

Eind juli 2020, de turnwereld in Nederland wordt opgeschrikt door onthullingen in het kader van grensoverschrijdend gedrag. Veelal voortkomend vanuit een internationale beweging gestart door de documentaire ‘Athlete A’ vanuit Amerika. Woorden als ‘spartaanse omstandigheden’, ‘fysieke mishandeling’, ‘pesterijen’ en ‘mentale mishandeling’, werden genoemd. Los van wat wel en niet waar is, kunnen we stellen dat er dingen zijn voorgevallen die ten koste gaan van een open en ontspannen sport- en prestatieklimaat. Juist omdat regelmatig blijkt dat veel coaches niet weten hoe zij op een open en ontspannen wijze naar (top)prestaties kunnen toewerken, sporters niet weten hoe zij hun grenzen kunnen aangeven en zichzelf mogen zijn en ouders niet weten wat zij kunnen betekenen, ligt dit E-book nu voor je.

We presenteren dit e-book op de Dag van de Sportpsychologie, 23 september 2020. In de nationale sportweek is er nu ook een dag speciaal in het kader van sportpsychologie. De sportpsycholoog is er voor de sporter die mentaal sterker wil worden, de coach die wil weten hoe hij zijn sporters mentaal zo goed mogelijk kan begeleiden en de ouder die wil leren hoe het kind het best ondersteund kan worden. Iedereen die met sport verbonden is kan met een sportpsycho-

Door jezelf te leren kennen en te blijven uitdagen, we zijn immers nooit uitgeleerd! Daarnaast kan een sportpsycholoog ook veel betekenen in bredere prestatiegebieden als de podiumkunsten (muziek, dans, circus). Ook hierin is het belangrijk om op het moment waarop het er echt toe doet te kunnen presteren. En wij zijn van mening dat je dit op een leuke, ontspannen en fijne manier kunt bereiken, waarin balans een sleutelwoord is. Balans tussen inspannen en ontspannen, tussen kwaliteiten en uitdagingen, en natuurlijk letterlijk in de bewegingen.

Dit boek is voor sporters/performers, coaches en ouders die op een fijne en ontspannen manier met presteren in de sport (of podiumkunsten) bezig willen zijn. Die het belangrijk vinden om te blijven groeien en ontwikkelen, maar bovenal willen dat ze met veel plezier hieraan werken!

We geven jullie graag een aantal praktische tips mee voor de sportpraktijk, waardoor we gezamenlijk kunnen werken aan een open en ontspannen prestatieklimaat.

Waar ‘sporter’ staat kan elke sportvorm ingevuld worden, maar wij richten ons specifiek op de esthetische sporten. Hierbij kan ook de link naar de podiumkunsten, en specifiek de dans, gemaakt worden. Vul dus vooral in wat ‘sporter’ voor jou betekent, of dit nu ‘turnster’, ‘danser’, ‘voltigeur’, ‘kunstrijder’, ‘springer’ of elke andere vorm is.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Wie zijn wij?

7 tips voor COACHES

7 tips voor SPORTERS

7 tips voor OUDERS

Nawoord

Referenties

WIE ZIJN WIJ?

Wij zijn **Amy Verhagen** en **Diana van Winden**, twee sportpsychologen VSPN®. Wij hebben onze krachten gebundeld om dit e-book te schrijven.



Mentability



WIE ZIJN WIJ

Wij zijn twee ambitieuze, enthousiaste sportpsychologen met een lange geschiedenis binnen de (top)sport; als sporter, coach en sportpsycholoog. Diana koprolde eerder dan ze kon lopen en heeft ruim 20 jaar gymnastische sporten beoefend op verschillende niveaus. Amy is al haar hele leven actief binnen de voltigesport, waarbij ze vaker op het paard staat dan erop zit.

We zijn van mening dat sport meer te bieden heeft dan alleen bewegen, en proberen altijd op de hoogte te zijn van de nieuwste ontwikkelingen binnen ons vakgebied. Sport heeft ons, naast een gezonde levensstijl, heel veel geleerd op sociaal, emotioneel en cognitief gebied; doorzetten, samenwerken, jezelf verbeteren maar ook waarderen en vooral niet opgeven wanneer het even tegen zit! Dit proberen we nu door te geven aan de jonge sporters waar we mee werken. Voor meer informatie verwijzen we jullie graag door naar onze websites.



VSPN

VERENIGING VOOR SPORTPSYCHOLOGIE IN NEDERLAND

GA VOOR BALANS



Amy Verhagen werkt al enige tijd als Sportpsycholoog VSPN® in haar praktijk Mentability. Van jongs af aan is zij al actief in de sport, eerst als sporter en later kwamen daar ook rollen als trainer en sportpsycholoog bij. Na haar opleiding Bewegingswetenschappen heeft zij de Postacademische opleiding tot Praktijk Sportpsycholoog gevolgd, sindsdien is zij als geaccrediteerd lid onderdeel van de Vereniging voor Sportpsychologie Nederland (VSPN).

Amy is begonnen in het turnen en heeft vervolgens de overstap gemaakt naar voltige, zo kon zij haar passie voor turnen en paarden combineren. Op dit moment is zij nog steeds actief als (inter-) nationaal wedstrijd voltigeur. Op een gegeven moment merkte zij dat haar prestaties tijdens wedstrijden minder waren dan tijdens trainingen. Dit deed haar nieuwsgierigheid naar de mentale kant van sport groeien. Door zich daar meer in te verdiepen werd zij zich bewust welke veranderingen er bij haar zelf optraden tijdens een wedstrijd en wat zij hieraan kon doen met mentale vaardigheden. Voor een open en ontspannen sport- en prestatieklimaat heeft zij een goed voorbeeld gehad aan haar trainers. Deze ervaringen vormen de basis voor haar bijdrage aan het opstellen van dit E-book.

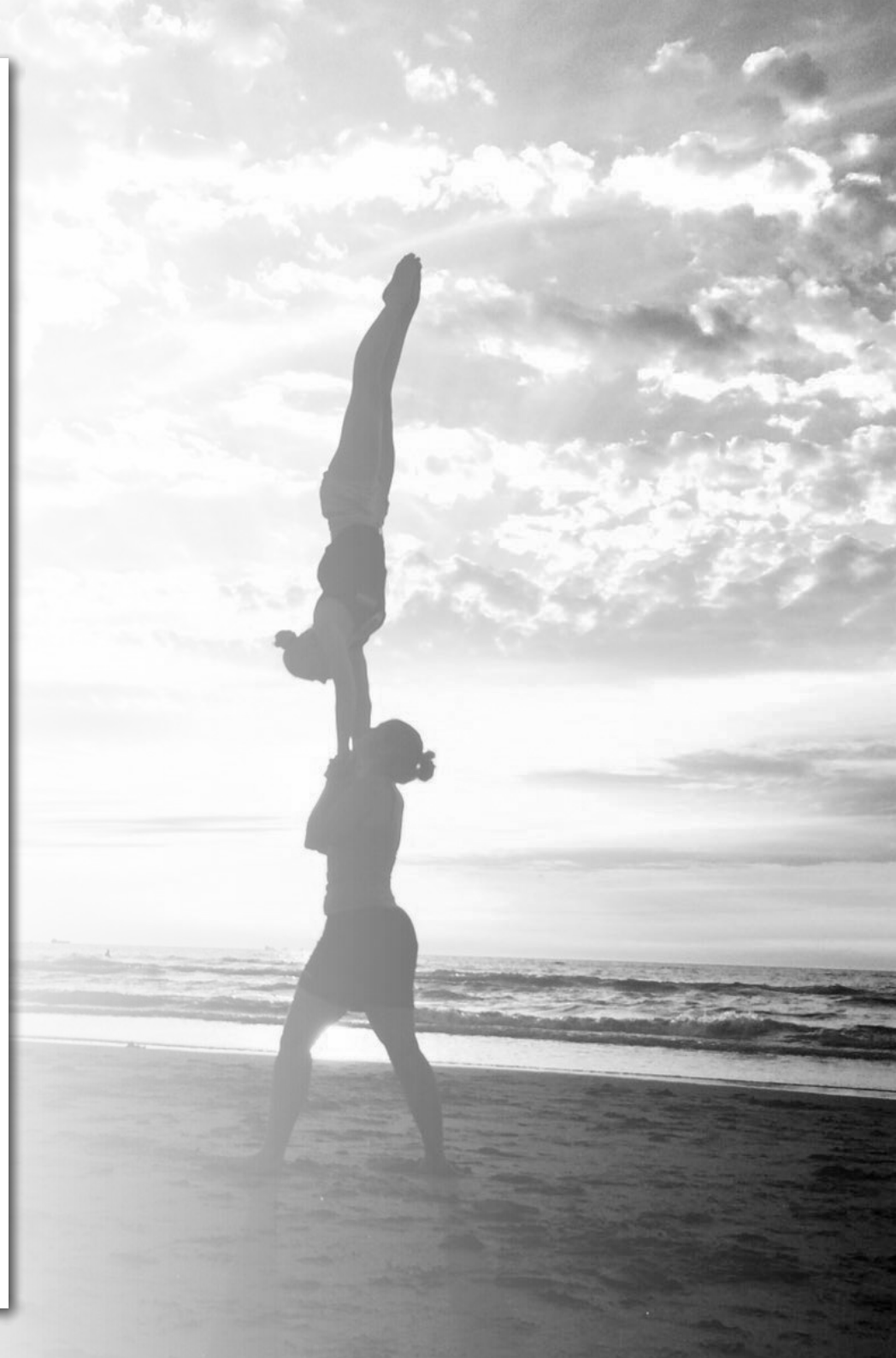
Naast haar eigen sportcarrière staat Amy haar trainster bij in het opleiden van jonge voltigeurs binnen de vereniging VV Hornedamme. Ze is lid van de Technische Commissie voltige die zorg draagt voor topsport voltige. Tevens is zij werkzaam als sportpsycholoog en bewegingswetenschapper bij fysiotherapiepraktijk FysioPP.

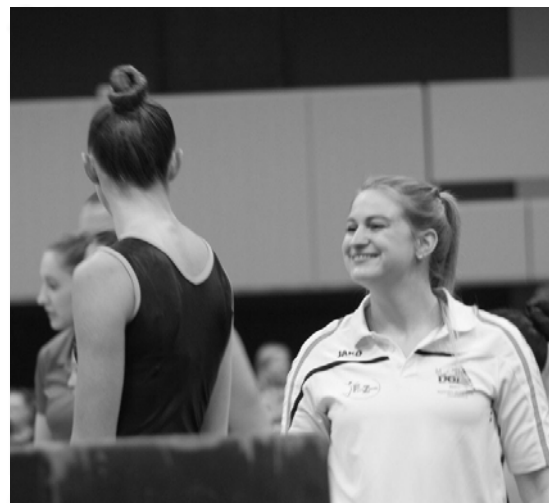
Diana van Winden heeft, net als Amy, de Postacademische opleiding tot Praktijk Sportpsycholoog afgerond en is werkzaam als geaccrediteerd sportpsycholoog VSPN® en basispsycholoog in haar eigen praktijk PAM Performance. Hiermee is zij ook aangesloten bij Psyned (Psychologen Nederland). Zij is actief binnen de Vereniging voor Sportpsychologie Nederland als onderdeel van de PR-commissie. Na haar bachelor Bewegingswetenschappen heeft ze de overstap naar de psychologie gemaakt. Momenteel combineert ze beide vakgebieden binnen haar promotieonderzoek naar de mentale aspecten van dansblessures. Hierin kijkt ze naar mentale risicofactoren voor het oplopen van een blessure en de invloed van blessures op de mentale gesteldheid. Zo probeert ze zich als sportpsycholoog verder te ontwikkelen binnen de recente wetenschappelijke ontwikkelingen, specifiek op het gebied van blessures.

Sporten is al van jongs af aan een heel belangrijk deel van Diana haar leven. Zij is op haar derde begonnen in het turnen, is actief geweest in de twirlsport en heeft daarnaast op (inter)nationaal niveau binnen de acrobatische gymnastiek gestreefd naar continue verbetering. Daarnaast heeft Diana jarenlang gymlessen gegeven waarbij in een internationale, non-competitieve, stimulerende omgeving jonge kinderen worden

uitgedaagd op motorisch, emotioneel en sociaal gebied. Ook heeft ze samen met het trainersteam, de gymnasten en de vereniging de acrobatische topsport binnen de regio een boost gegeven.

In haar eigen sportleven is Diana meerdere malen aangelopen tegen haar eigen perfectionistische kant. Fouten maken is iets wat ze tot op de dag van vandaag nog steeds wel eens lastig kan vinden. Daarnaast heeft ze meerdere malen de harde wereld van de topsport van dichtbij gezien. Ondanks dat ze heel veel fijne en goede herinneringen aan haar sporten heeft, merkt ze toch dat de manier van leven en trainen nog steeds dagelijks een uitwerking heeft op haar lichaam en geest. Altijd doorzetten en het lastig vinden om even een dagje rust te nemen is iets wat heel normaal was in de gymnastische wereld. Maar een slechte dag hebben tussendoor en even moeten bijkomen is heel menselijk. Dit is iets wat ze na haar carrière op de harde manier heeft moeten leren, door vele fysieke klachten en een tijdelijke uitval in haar werkzaamheden. Ze hoopt onder andere met dit E-book haar lessen te kunnen doorgeven. Het leven hoeft niet alleen maar uit hard werken te bestaan, af en toe even niksen is immers heerlijk! En heel belangrijk ;-)





7 TIPS VOOR COACHES



Gebruik kleine stapjes en vier successen

Al jaren weten we dat het stellen van doelen een positief effect heeft op het leveren van prestaties (Burton & Weiss, 2008). Doelen hebben een positief effect op focus, motivatie, zelfvertrouwen en plezier. Hierbij is het wel belangrijk dat doelen goed opgesteld en opgeschreven worden. Een doel opstellen kan aan de hand van verschillende modellen, waaronder het SMART-principe (Drucker, 1954). Belangrijk is om concreet te zijn, dat is ook waar het ons hier specifiek om gaat. Wij zoomen met deze tip in op het plan behorend bij het doel. “Een doel zonder plan is immers alleen een droom”. Hoe ga je dit doel bereiken? Houd in je plan rekening met kleine stapjes, zo voorkom je dat een sporter iets moet doen wat het nog niet kan en daardoor ongemotiveerd of bang wordt. Juist wanneer nieuwe elementen spannend kunnen zijn is het erg belangrijk om de sporter met kleine tussenstapjes te helpen, denk hierbij aan het opbreken van de beweging, het vangen van sporters, of door de situatie aan te passen waardoor het gemakkelijker wordt om te oefenen (zachte ondergrond, lagere hoogte etc.). Voorkom dat de nadruk komt te liggen op het vergelijken tussen wat nu is en wat behaald moet worden. In plaats daarvan, benadruk ieder stapje in de goede richting en vier de successen hoe klein ze ook zijn. Positieve ervaringen opdoen is een van de belangrijkste middelen om zelfvertrouwen te vergroten (Bandura, 1977). En door kleine stapjes te nemen is er meer ruimte voor succesmomenten. Daarbij, progressie ligt niet alleen in fysieke prestaties, maar ook in mentale prestaties zoals het overwinnen van angsten, doorzetten of effectief omgaan met emoties.



Leer je sporters kennen, wees je bewust van het belang van vertrouwen

Het sociale aspect van sport is heel groot en wordt nog wel eens overschat. Natuurlijk heb je als coach graag dat al je sporters geconcentreerd aan het werk zijn, maar dat praatje onderling maakt ook dat ze gemotiveerd zijn om te komen en zorgt voor een ontlasting van opgebouwde spanningen. Merk je dat het ze afleidt? Maak hierover afspraken met je sporters. Laat ze bijvoorbeeld de eerste 10 minuten van de warming-up even bijpraten. Daarnaast is het belangrijk om je sporters te leren kennen. Natuurlijk begrijpen we dat je geen tijd hebt om met alle sporters elke training uitvoerig bij te praten, maar onthoud een aantal specifieke kenmerken per sporter. Hoe doen ze het op school? Wat is de thuissituatie en hebben ze nog andere interesses? Dit bevordert de onderlinge band, waardoor sporters ook sneller naar je toe durven stappen als ze ergens mee zitten. Je wilt immers het beste voor de sporter en hierbij zijn goede prestaties een hele leuke bonus. Wanneer een sporter beter in zijn/haar vel zit en zich gehoord voelt, zullen trainingen gemakkelijker en leuker zijn, wat vaak resulteert in een meer ontspannen en zelfverzekerde houding tijdens belangrijke momenten.

De basis van een goede coach-sporter relatie ligt in vertrouwen. De sporter moet zijn coach kunnen vertrouwen om de juiste en veilige keuzes te maken, die hem/haar helpen zich verder te ontwikkelen. Het leren kennen van je sporters draagt bij aan deze vertrouwensbasis. Daarnaast is het belangrijk om open en eerlijk te blijven communiceren. Wees consequent, oftewel doe wat je zegt dat je zult doen. Maar geef het ook eerlijk aan als je zelf even geen antwoord weet op een vraag en hier later op terug wilt komen, of wanneer je zelf een fout gemaakt hebt. We zijn immers allemaal mensen. En dit zet de deur open voor sporters om ook eerlijk en open richting jou te zijn.



Vergelijk sporters niet onderling

Voor deze tip nemen we je mee naar de achievement goal theory van Carol Dweck (1986), een gerenommeerde wetenschapper rondom mindset. Deze theorie beschrijft waaraan een sporter zijn succes afmeet, de doeloriëntatie. Dweck beschrijft twee doeloriëntaties: de taak oriëntatie en ego oriëntatie. Bij de taak oriëntatie vergelijkt de sporter zijn/haar prestaties met de eigen prestaties. Kenmerken van deze sporters zijn: plezier in uitvoeren van de taak, zelfvertrouwen en hoge inzet. Bij de ego oriëntatie vergelijkt de sporter zijn/haar prestaties met de prestaties van andere sporters. Kenmerken van deze sporters zijn: plezier in resultaat, onzekerheid en werkt hard als het niet anders kan. Een taak oriëntatie is bevorderend voor het mentale welzijn van sporters en draagt bij aan een fijne en ontspannen omgeving. Als coach kan je hieraan bijdragen door iedere sporter als individu te zien, niet te vergelijken tussen de sporters en de nadruk te leggen op het leren van fouten. Tip 3 (leer je sporters kennen) draagt hier ook aan bij. Het helpt je sporters zien als meer dan hun prestaties. Ze hebben immers allen hun eigen kwaliteiten en verbeterpunten, wat ze alleen maar mens maakt.

Daarnaast kun je de groepjes waarin de sporters trainen zo nu en dan eens mixen, als dit praktisch haalbaar is. Zo zorg je ervoor dat sporters zich niet constant meten aan dezelfde persoon, maar zien ze ook in dat sporters van andere leeftijden en niveaus dingen hebben die ze heel goed kunnen en waar ze harder voor moeten werken. Bevorder ook de sociale contacten onderling in het hele team, niet alleen in de groepjes die bijvoorbeeld ontstaan door school/achtergrond/woonplaats.



Aandacht voor (ont)spanning

In de sport is veel aandacht voor training en prestatie. Herstel en ontspanning ontsnapt hierdoor snel aan de aandacht. Toch is dit minstens net zo belangrijk. De boog kan immers niet altijd gespannen zijn. Benadruk daarom in de communicatie naar sporters toe hoe belangrijk rust en ontspanning is. Onder andere door je trainingen bewust in te delen met aandacht voor rustmomenten en door de sporters specifiek te vragen naar hun energieniveau op zowel fysiek als mentaal vlak. Hoe voelen ze zich vandaag, hebben ze goed geslapen of een drukke week? Pas de intensiteit van de training hierop aan.

Daarnaast is het belangrijk om gedurende het seizoen te periodiseren. Periodiseren houdt in dat je de training geleidelijk opbouwt naar piekmomenten toe, zoals wedstrijden. Een belangrijk onderdeel is dat je gas terug neemt vlak voor wedstrijden. Dus laat ze in de laatste 2 weken minder intensieve programma's draaien en denk er eens over na om bijvoorbeeld de training voor een belangrijke wedstrijd over te slaan of helemaal anders in te delen.

Wil je hier meer over weten? Lees dan eens het artikel van Sands (2000), *injury prevention in women's gymnastics*.



Het leven bestaat uit ups en down

Binnen de (top)sport wordt in essentie continue gewerkt aan verbetering en vooruitgang. Daarnaast is het hoogste doel binnen de esthetische sporten en podiumkunsten het streven naar perfectie. De perfecte uitvoering van een beweging, de perfecte score... Dit betekent echter ook dat er (onbewust) druk op de sporters ligt om altijd op hun top te presteren. Fouten zijn erg zichtbaar, iedereen ziet je immers vallen of totaal het verkeerde doen. Daarnaast kunnen fouten snel leiden tot blessures. Hierdoor komen veel sporters in een 'vaste mindset'; ze zien fouten als falen, vinden het lastig om om te gaan met kritiek, geven snel op of vermijden uitdagingen (Dweck, 2008). Liever zie je een 'groei mindset' bij je sporters.

Sporters die fouten als leermomenten zien, die doorzetten en graag buiten hun comfortzone komen. Belangrijk hierbij is om de 'slechte dagen' te accepteren en te laten voor wat ze zijn. De weg omhoog gaat immers niet zonder tegenslagen, slechte dagen en uitrusten tussendoor! Het leven kan niet uit pieken bestaan zonder dalen. De goede en slechte momenten samen maken de weg naar de top het waard. Merk je dat een sporter er niet lekker in komt deze training? Zoek naar een alternatief. Wellicht kunnen ze die dag zich focussen op een ander aspect van training (kracht of uithoudingsvermogen) of juist andere onderdelen. Als iets vandaag niet lukt, betekent dit zeker niet dat het morgen ook niet lukt! Zie elke dag als een nieuwe, en begin elke training met frisse moed gewoon weer opnieuw.



“A good coach can change a game. A great coach can change a life”

John Wooden oud prof basketballer en coach

6

Coach op zelfsturing

Als trainer ben je wellicht gewend te bepalen wat jouw sporter doen, dat is immers jouw taak. Steeds meer merken we echter dat zelfsturende sporters belangrijk zijn (Jonker et al., 2015). Zij zijn immers degene die het op de belangrijke momenten ook zelf moeten doen. Als je de sporters leert zelf na te denken en te voelen wat ze nodig hebben zullen ze dit de rest van hun carrière binnen en buiten de sport kunnen gebruiken. Een hele belangrijke tool hiervoor is het stellen van vragen. Wat voel je als je deze beweging uitvoert? Welke spieren gebruik je hiervoor? Wat denk je zelf dat kan bijdragen aan een verbetering? Waarom ging het volgens jou 'mis'? Sporters die hier mee opgroeien leren zelf goed aan te voelen wat hun lichaam doet en kunnen beter anticiperen op eventuele 'afwijkingen'. Hierdoor zijn ze beter in staat om onder allerlei omstandigheden bewegingen toch tot een goed einde te brengen, ook als het even niet helemaal gaat zoals normaal. Vergeet hierbij ook niet het belang van het 'mentaal voelen'. Vraag naar de emoties die ze ervaren op bepaalde momenten, zoals voor een wedstrijd of een nieuw spannend onderdeel. Als uitgangspunt kun je de vier basisemoties gebruiken: blij, bedroefd, bang of boos, of gebruik de smileys op je telefoon als hulpmiddel. Woorden zijn soms lastiger dan plaatjes. Als sporters het effect van bepaalde emoties op hun lichaam leren herkennen kunnen ze deze uitwerkingen ook beter accepteren. Zenuwen komen nu eenmaal veel voor bij wedstrijden, en door deze 'ongemakken' te herkennen als zenuwen en te begrijpen waarom je zenuwachtig bent wordt het vanzelf minder.

7

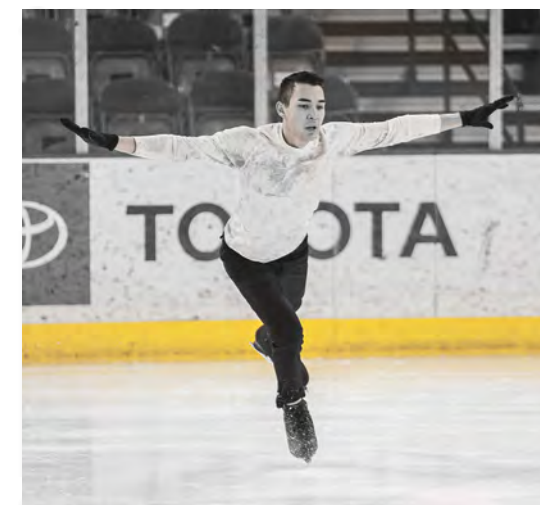
Reflecteren: film jezelf

We snappen dat de rol van een coach veel vraagt. Je hebt er niet altijd tijd voor om direct na een training te reflecteren op je handelingen tijdens de training, hoe belangrijk dit ook is. Reflecteren zorgt ervoor dat je op een gestructureerde manier terugkijkt op je eigen handelen om hiervan te leren en jezelf te verbeteren. Ook in het toepassen van deze zeven tips is het goed om te blijven reflecteren. Het kan zinvol zijn om af en toe de training te filmen en op een later moment terug te kijken. Uit de opname kun je een aantal specifieke momenten nemen waarop je wil reflecteren. Let specifiek op je eigen gedrag en communicatie (verbaal en non-verbaal).

Je kunt hierbij de volgende vragen gebruiken:

- Wat wilde ik bereiken?
- Wat gebeurde er concreet?
- Wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen de vorige antwoorden?
- Wat betekent dit?
- Wat neem ik mij voor om de volgende keer te doen?

Noteer een aantal concrete tips voor jezelf die je de komende weken wil aanpakken. En ook hierbij geldt dat doelen stellen en kleine stapjes belangrijk zijn. Vind je het lastig om zelf toe te passen? Vraag dan of een collega trainer eens met je mee wilt kijken en denken.



7 TIPS VOOR SPORTERS



Vier je successen en zet kleine stapjes

Om beter te worden is het belangrijk om voor jezelf doelen te stellen. Waar wil je dit jaar, dit seizoen, deze maand of week aan werken. Doelen stellen helpt met je beter kunnen focussen in een training, het nog meer naar je zin hebben in de training en meer vertrouwen hebben in jezelf. Maar naast waar je aan wilt werken is het nog belangrijker om te weten hoe je daar gaat komen. Als je een trap op wilt ben je ook niet direct boven, daarvoor moet je de trap per tree nemen. Bedenk daarom welke tussenstapjes je nodig hebt om uiteindelijk dat onderdeel te kunnen, die oefening goed uit te kunnen voeren. Hierbij is het goed om samen met je coach/trainer te kijken hoe je kleine tussenstapjes kunt maken wanneer je bijvoorbeeld een nieuw onderdeel spannend vindt. Misschien vind je het fijn als iemand helpt, of wanneer de ondergrond zachter is. Mocht je merken dat het volgende stapje toch nog te lastig is kun je altijd een stapje terug doen. Dit geeft niets, leren is een proces en lukt eigenlijk nooit in één keer.

Niet alleen het doel opstellen en het stappenplan helpt je verder. Het vieren van ieder stapje dat je maakt is ook heel belangrijk. Je mag er best trots op zijn dat je weer een stapje verder bent dan de vorige training. Dit zal je ook heel erg helpen met meer vertrouwen krijgen in jezelf. En vergeet daarbij ook niet trots te zijn op de stapjes die je mentaal zet. Iets wat best wel eng was toch doen is ook een grote vooruitgang!

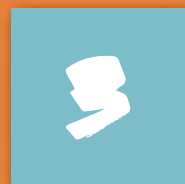


Vergelijk met jezelf, niet met anderen

“Dat ene meisje is véél beter, die wint altijd!” “Had ik maar net zulke mooie lijnen als zij heeft.” “Ik word nóóit zo goed als zij!”

Herken je dit soort uitspraken bij jezelf? Dan ben je waarschijnlijk veel bezig met hoe goed je teamgenootjes en tegenstanders het doen, in plaats van met jezelf. Als je veel bezig bent met of je wel beter bent dan iemand anders, zorg je er eigenlijk voor dat je niet tevreden kunt zijn met wat je zelf doet. Want de kans dat er iemand anders iets net weer iets beter doet is best wel groot. Er kan immers maar één iemand winnen. Hierdoor wordt het ook steeds spannender als je misschien een fout maakt, want dan lukt het zeker niet meer. Wat goed kan helpen is om je prestatie van vandaag, of dit nu in de training of wedstrijd is, niet met alle andere mensen te vergelijken, maar met hoe je het zelf gister, vorige week en vorig jaar deed. Dan zal je zien dat je zelf ook steeds beter wordt als je hard en slim traint. Iedereen is anders, en we zijn allemaal goed in andere dingen. Het kan goed helpen om filmpjes van jezelf te kijken, en dan vooral te letten op wat er goed gaat. Als je filmpjes van vorig jaar kijkt en van nu zul je zien dat er weer andere dingen goed gaan of nog beter gaan dan toen. Ook de vorige tip, kleine stapjes zetten en vieren als het lukt, kan hierbij helpen. Door steeds een klein stapje verder te gaan zie je ook de vooruitgang. Misschien kan je eerst iets op de lage balk, en gaat het steeds hoger. Of kan je eerst iets met hulp en lukt het met steeds minder hulp. Al deze stapjes zijn vooruitgang!

“Vergelijk jezelf niet met anderen, maar met jezelf van gister”



Een slechte dag is ook oké

In veel sporten waarbij het gaat om de uitvoering van de beweging, zoals turnen, synchroonzwemmen of dansen, proberen we een perfecte uitvoering te krijgen. Maar wanneer is iets perfect? Als alles helemaal goed gaat, waardoor er dus geen plek is voor een klein (schoonheids)foutje. Omdat de sporter die de minste fouten maakt wint, hebben veel sporters moeite met fouten maken en iets minder hard doorzetten als het niet lukt. Terwijl fouten dé manier zijn om iets nieuws te leren. En als je iets nieuws leert is het heel normaal dat het af en toe even niet lukt. Vooral als je moe bent, het druk hebt op school, of als er andere dingen spelen die je lastig vindt (denk aan ruzie met je ouders of vrienden) kan je een slechte dag hebben. Dat is heel normaal! We kunnen ons niet altijd goed voelen, juist de ‘negatieve’, minder leuke, gevoelens maken dat we ook hele fijne momenten kunnen hebben. Het is dus ook



Aandacht voor (ont)spanning

Wedstrijden, optredens, testtrainingen of audities zijn spannende momenten, daar is iedereen het wel over eens. Tel daar nieuwe dingen leren bij op, en je ziet dat sport uit veel spannende momenten bestaat.

De ene persoon heeft wel meer last van een gespannen gevoel dan de ander, en dat is helemaal oké. Spanning is heel nuttig, het zorgt ervoor dat je lichaam klaar is om de strijd aan te gaan. Waar dat heel vroeger het gevecht met een tijger was, is dat nu om het beste uit jezelf te halen. Je hart gaat sneller pompen en je gaat sneller ademen, allemaal om te zorgen dat je nog harder en beter kunt. Toch is er wel een punt waarop de spanning te hoog kan zijn. Je wordt té zenuwachtig en vergeet wat je moet doen, krijgt buikpijn, wordt misselijk, wordt heel erg moe of hebt geen zin meer. Het is dan ook heel belangrijk om te weten hoe je kunt ontspannen. Hierbij wat tips die je kunt proberen als je merkt dat je te gespannen bent. Of dit nu net voor een wedstrijd is, of de avond ervoor.

1. Muziek: je kunt muziek inzetten om wat rustiger te worden, het slimme trucje is namelijk dat je hartslag meegaat met de muziek die je luistert. Dus als je merkt dat je heel onrustig bent werkt het heel goed om rustige muziek te luisteren. Andersom kan het dus ook goed helpen: als je meer energie nodig hebt, zoek dan liedjes uit die sneller gaan en je blij maken.

Z.O.Z.

2. Ademhaling: een andere goede manier om rustig te worden is door bewust bezig te zijn met je buikademhaling. Een lage ademhaling vanuit je buik zorgt voor meer ontspanning en kracht, terwijl een hoge ademhaling vanuit je borst, vermoeiender is. Je gebruikt er zelfs meer spieren voor. Daarnaast kun je je ademhalingen te tellen. Dit zorgt voor een focuspunt en heb je helemaal zelf onder controle. Daarnaast heb je je ademhaling natuurlijk altijd bij je, waardoor het erg handig is om die als ontspanning hulpmiddel te gebruiken. Naast het tellen is het ook erg nuttig om te oefenen met de lengte van je in- en uitademing. Over het algemeen geldt: hoe langzamer je ademt, dus hoe langer één ademhaling duurt, hoe meer ontspannen je bent. Voornamelijk je uitademing rustig en langzaam doen verlaagt de spanning in je lichaam en hoofd. Goed om dit te oefenen dus. Zo kun je langzaam werken van 3 tellen inademen en 3 tellen uitademen, naar 3 tellen in en 6 – 9 tellen uitademen.

3. Spierontspanningsoefeningen: Een gek woord eigenlijk, spierontspanning. Maar hierbij gaat het om het aan- en ontspannen van je spieren. Als je ze eerst aanspant is het namelijk makkelijk om onbewuste spanning ook los te laten (Google eens op progressieve relaxatie van Jacobsen). Onder andere mindfulness en yoga maken ook veel gebruik van deze techniek. Door deze oefening te doen zorg je ervoor dat je je aandacht op je lichaam focust. Doordat je met je aandacht bij je lichaam bent, heb je minder last van andere, negatieve gedachten. Daarnaast kan je opmerken waar er spanning in jouw lichaam zit, door dit op te merken zal de spanning op den duur vanzelf minder worden. Je gaat in gedachten stap voor stap je hele lichaam af en spant spieren eerst even aan, houdt dit even vast, en ontspant ze daarna weer samen met een uitademing. Zo kun je bij je hoofd beginnen en heel diep fronsen en dit weer los laten, vervolgens ga je door naar je nek, naar je armen en handen (maak een goede vuist en laat deze weer los), en via je buik naar je benen gaan.



Visualisatie

Visualisatie betekent dat je je iets inbeeldt, je speelt als het ware een filmpje af in je hoofd. Je creëert een gewenste ervaring in je gedachten waarbij je het zo echt mogelijk maakt. Heel veel sporters maken hier gebruik van. Je kunt deze skill bijvoorbeeld gebruiken om nieuwe oefeningen te leren, iets te oefenen wat je spannend vindt of toch te kunnen oefenen als je niet kan trainen. Ondanks dat je het niet echt oefent zoals in de turnhal, het zwembad of de ijsbaan, onthoudt je hoofd hoe de bewegingen moeten. En je hoofd stuurt je spieren weer aan om de bewegingen daadwerkelijk te kunnen maken. Het is als een bospaadje, hoe vaker je eroverheen loopt hoe breder hij wordt en hoe gemakkelijker het gaat.

Maar hoe doe je dat? Probeer je te ontspannen en de situatie zo echt mogelijk voor te stellen. Neem hierbij al je zintuigen mee. Dus denk aan de dingen die je normaal gesproken hoort, ruikt, proeft, ziet en voelt. Denk aan je coach, tegenstanders, het publiek, de geluiden die hierbij horen, de geur van zweet en bijvoorbeeld chloor in het zwembad, en wat je voelt. De vloer waar je op staat, de kleding die je aan hebt, de wind die misschien langs je gaat. Focus je vervolgens op wat jij doet. Hoe ziet de perfecte beweging eruit? Probeer deze door je eigen ogen te zien en uit te voeren in de juiste snelheid.

Als je visualisatie goed toepast zal je merken dat je meer zelfvertrouwen krijgt, beter om kan gaan met emoties en je beter kan focussen. Je hebt het immers al vaker geoefend dan alleen in de training.

Ook kan je visualisatie heel goed inzetten als je bijvoorbeeld geblesseerd bent en jij (of je coach) bang is dat je vergeet hoe de bewegingen moeten. Door in je visualisatie jezelf een spannende beweging meerdere keren goed te zien uitvoeren, zal je meer vertrouwen krijgen om de beweging in het echt uit te voeren. Dit kan dus heel goed helpen als je bijvoorbeeld blokkeert. Hoe vaker je hoofd het doet, hoe beter je lichaam het ook weer weet. Daarnaast kan je ook gaan visualiseren op het moment dat je voelt dat je veel spanning hebt en niet lekker in je vel zit. Door je iets fijns in te beelden, zoals een fijne plek of je lievelingsmuziek, word je weer rustiger.



Waar kun je wel en niet zelf over bepalen?

Bijna iedereen vindt het fijn om controle te hebben. Hiermee bedoelen we dat je het gevoel hebt dat je de touwtjes in handen hebt. Dat je zelf bepaalt wat er gebeurt en hoe dat uiteindelijk zal gaan. Tegenwoordig zijn er ook veel dingen waar we controle op kunnen hebben, zeker in sport wordt er veel gemeten, geregeld en gestuurd. Hoe vaak je traint, wat je traint, aan welke wedstrijden je deelneemt, voeding, en ga zo maar door. Maar er zijn ook heel veel dingen waar je geen invloed op hebt. Deze dingen kunnen ons flink afleiden, omdat we ze toch willen controleren of ervan balen dat het niet lukt om de controle te pakken. Om je focus te kunnen houden op de sport en het leuk te hebben, is het belangrijk om te leren wat wel en niet binnen jouw controle ligt, en hoe je kunt accepteren dat je niet alles kunt bepalen.

Hier volgen twee tips die je hierbij kunnen helpen:

1. Schrijf het op. Neem een situatie waar je mee zit. Teken een cirkel. Schrijf binnen de cirkel waar je wel invloed op hebt in deze situatie en schrijf buiten de cirkel waar je geen invloed op hebt. Zo krijg je een goed overzicht en raak je niet verstrikt in de wirwar aan gedachten.

2. Focus je op de cirkel van invloed. Schrijf per punt waar je wel invloed op hebt een duidelijke actie op en ga daarmee aan de slag. Laat je niet in de war brengen als je wordt afgeleid door iets waar je geen invloed op hebt. Blijf rustig en probeer het nog een keer. Je kunt er immers alleen van leren.

7

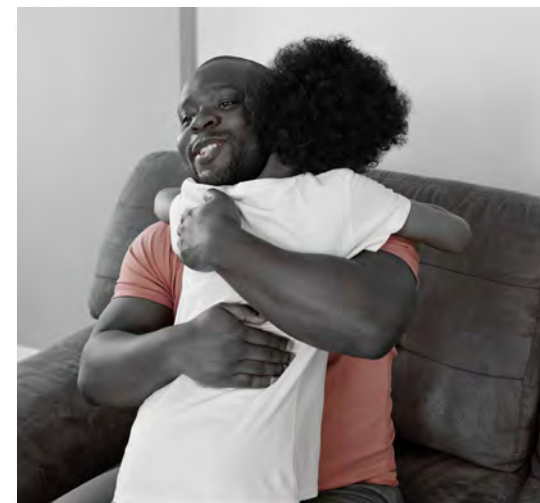
Weet wie je 'go-to person' is

Is er een teamgenoot die iets onaardigs heeft gezegd, of voel je je misschien niet fijn bij een bepaalde trainer of verzorger (zoals de fysiotherapeut)? Het komt nog te vaak voor dat sporters last blijven houden van iets wat ze hebben meegemaakt in de trainingen of wedstrijden. Je kunt er negatieve emoties als frustratie, boosheid of verdriet aan over houden, of het gevoel krijgen dat je niets waard bent of niet op je plek bent. Dat is dit jaar in het turnen opnieuw naar voren gekomen. Door open en eerlijk met elkaar te blijven praten kan echter een hoop ellende bespaard worden. Misschien denk jij wel dat je trainer jou echt niet aardig vindt, terwijl hij/zij jou vooral probeert te beschermen. Als er zich dingen voordoen tijdens het sporten die je niet fijn vindt, blijf hier niet mee zitten. Zorg dat je iemand hebt waar je je verhaal kwijt kunt en ook samen effectieve stappen kan zetten naar een oplossing. Dit kan je coach zijn, assistent-trainer, een oudere sporter, een vriend(in) of (één van) je ouders. Wie het ook is, wacht er niet te lang mee en maak het bespreekbaar, ook de kleine dingen. Er samen over praten helpt ook om je eigen emoties en gedachten te begrijpen. Waarom voel ik me zo en wat kan ik er zelf aan doen?

Dit kan natuurlijk heel spannend zijn, dat begrijpen we goed. Daarom is het goed om te weten dat je ook altijd bij een vertrouwenspersoon vanuit de sport (Centrum veilig sport Nederland) terecht kunt. Deze persoon is er specifiek voor jou en kan naar je luisteren, helpen je verhaal duidelijk te krijgen en weet welke stappen er gezet kunnen worden. Daarnaast zijn er door het hele land sportpsychologen waar je met jouw verhaal terecht kan. Vind je het lastig om zelf te kiezen? Je bent ook altijd bij één van ons welkom.

“If you never had any bad days, you would never had that sense of accomplishment!”

Aly Raisman, meervoudig olympisch kampioen turnen



7 TIPS VOOR **OUDEERS**

1

Vier (kleine) successen

Ouders, jullie zijn de grootste sponsors van de sport. Je bent manager, taxichauffeur, voedingsspecialist en mentale ondersteuner in één. Dit alles doe je met veel plezier zodat je kind zijn of haar droom kan najagen. Zonder jullie geen volle hallen, zalen en banen. Je bent hun grootste supporter en misschien ook wel hun grootste drijfveer. Kinderen willen het graag goed doen voor hun ouders, ze willen goedkeuring en dat hun ouders trots zijn. Hierdoor is het belangrijk om bewust te zijn van je eigen invloed op de sportbeleving van je kind.

Een van de belangrijkste dingen die bijdragen aan sportplezier is zelfvertrouwen. Wanneer een kind het gevoel heeft ergens in vooruit te gaan zal het dit ook veel leuker vinden. En één van de belangrijkste middelen om zelfvertrouwen op te doen is het hebben van succeservaringen (Bandura, 1977). Probeer elk stapje dat je kind vooruit gaat te benadrukken, in plaats van de nadruk te leggen op het vergelijken tussen wat nu is en wat het uiteindelijke doel is. Vier de successen, hoe klein ze ook zijn. Het gaat niet alleen om winnen en verliezen, maar juist om jezelf te ontwikkelen op allerlei vlakken. Progressie ligt niet alleen in fysieke prestaties, maar ook in mentale prestaties zoals het overwinnen van angsten, doorzetten of effectief omgaan met emoties.

2

Aandacht voor (ont)spanning

Binnen de sport wordt veel aandacht besteed aan hard werken en doorzetten. Het belang van herstel en ontspanning wordt geregeld over het hoofd gezien. Toch is dit minstens net zo belangrijk. De boog kan immers niet altijd gespannen zijn. Een schema met veel trainen en naar school en/of werk gaan kan erg lastig zijn. Veelal zijn trainingen tot later in de avond en dan moet er ook nog gegeten, gedoucht et cetera worden. Daarbij vinden sporters het vaak lastig om gelijk te slapen na een training. Probeer hier samen een goede balans in te vinden. Plan een rustig moment tussen de training en naar bed gaan, om ook mentaal even te kunnen ontspannen. Bespreek ook samen hoe je kind zich voelt qua energieniveau, zowel fysiek als mentaal. Slapen ze goed, of hebben ze een drukke week met school? Pas hierop ook de andere activiteiten aan, zoals de 'sociale verplichtingen'. Als er drukke wedstrijd weekenden voor de boeg staan, of proefwerkweken, laat ze dan af en toe een familie-uitje zoals een verjaardag waar ze niet zoveel energie voor hebben overslaan. Of ga vroeger op de dag, zodat ze 's avonds nog voldoende kunnen ontspannen voordat ze naar bed gaan.

Een laatste tip hierbij is om ook eens met een sportdiëtist te kijken naar wat je kind nodig heeft aan voeding om de energie te hebben die nodig is voor de trainingen en wedstrijden. Veel sporters eten te weinig, waardoor ze vaak moe zijn en blessuregevoeliger. Overleg daarbij ook hoe je voeding het beste in jullie schema kan passen. Zeker wanneer trainingen onder etenstijd zijn kan het lastig inschatten zijn wat je nu het beste voor en na een training kunt eten voor ideaal herstel. Diëtik wordt deels vergoed vanuit de zorgverzekering, dus check goed de voorwaarden.

3

Trots zijn versus opscheppen

Als ouder zijnde ben je natuurlijk super trots op je kind. Als je kind een mooie prestatie neerzet of aangemerkt wordt tot talent, dan is dat al snel een onderwerp wat vaak aan bod komt. In al je enthousiasme vertel je aan iedereen die het maar horen wil wat een bijzondere oefeningen jouw kind al kan uitvoeren. Niets mis mee zou je in eerste instantie denken. Ook voor je kind is het leuk om te merken dat je trots bent en het krijgt hier zelfvertrouwen van. Echter, schuilt het gevaar dat deze trots na een tijdje als druk ervaren wordt door het kind. Uiteraard is dit niet je bedoeling, daarom geven we daar hier aandacht aan.

Helemaal niet meer laten weten dat je trots op je kind bent is ook niet de bedoeling. Of jouw trots en enthousiasme opgepakt wordt als druk ligt aan waar jij je trots over uit uitspreekt. Is dit met name gericht op de resultaten die je kind behaalt, of vaste gegevens zoals talent, dan zal je kind dit eerder als druk ervaren. Op deze aspecten heeft je kind nagenoeg geen invloed en zal eerder gevoelens van onzekerheid en angst ervaren om hier niet aan te voldoen. Het kind heeft hier immers geen grip op. Laat je jouw trots en enthousiasme spreken over het gedrag van je kind, zoals het doorzetten na tegenslag, dan zal het juist gevoelens van zelfvertrouwen en plezier ontwikkelen. Op het gedrag heeft je kind namelijk zelf invloed. Door de nadruk te leggen op gedrag, inzet, ontwikkeling en het proces heeft je kind het gevoel zelf invloed te hebben op de manier van sporten en ontwikkeling hierin. Dit legt de basis voor de groei mindset.

2

Aandacht voor positieve en negatieve dingen

Binnen sporten waarbij het draait om de uitvoering van een beweging, ook wel esthetische sporten genoemd (denk aan turnen, kunstrijden, of dansen) zijn fouten heel zichtbaar. De hele tribune houdt de adem in als iemand valt, wat niet alleen gevolgen heeft voor de prestatie maar soms ook nog een hoog blessurerisico met zich meebrengt. Het gaat om het nastreven van perfectie en zo min mogelijk fouten maken. Dit betekent echter ook dat er (onbewust) druk op de sporters ligt om altijd zo min mogelijk fouten te maken. Hierdoor komen veel sporters in een 'vaste mindset'; ze zien fouten als falen, vinden het lastig om om te gaan met kritiek, geven snel op of vermijden uitdagingen (Dweck, 2008). Sporters die fouten als leermomenten zien, hebben een 'groei mindset' en beleven ook vaak meer plezier aan hun sport. Help je kind door samen naar zijn of haar plus en minpunten te kijken. Iedereen is immers ergens anders goed in. En probeer fouten te benaderen als dé manier om iets te leren.

Verder is het belangrijk om 'slechte dagen' te accepteren en te laten voor wat ze zijn. Sporters kunnen hier soms in blijven hangen en het gevoel hebben dat het nooit meer gaat lukken of dat alles voor niets is geweest. Iedereen heeft wel eens een dag waarop het minder goed lukt. Probeer je kind daar ook aan te herinneren door voorbeelden uit je eigen leven te geven. De weg omhooggaat immers niet zonder tegenslagen, slechte dagen en uitrusten horen er ook bij.

Het leven kan niet alleen maar uit pieken bestaan. De goede en slechte momenten samen maken de weg naar de top het waard.

Merk je dat ze een slechte dag hebben? Plan op die dag even lekker niets, of doe samen iets ontspannend als een film kijken, koken of even lekker de natuur in. Laad de batterij op en benader een nieuwe dag weer met een frisse blik.



Sportouder is een vak apart

Als sportouder leer je met de tijd steeds meer over de sport van je kind. Je bent niet alleen op de hoogte van de trainingstijden en data van de wedstrijden. Je leert ook de sport inhoudelijk kennen, hoe maak je het beste een handstand, de tenen en benen moeten gestrekt zijn en een handje aan de grond geeft aftrekpunten. Misschien merk je wel dat het meer dan eens voor komt dat wat de trainer tegen je kind zegt ook al door jouw hoofd was gegaan. Toch is het niet de bedoeling dat ouders zich met de training gaan bemoeien. Het spreekwoord: Geen twee kapiteins op één schip, is hier van toepassing. De trainer heeft de rol gekregen om je kind te trainen, als ouders zich hierin gaan mengen geeft dit verwarring voor de kinderen. Maar wat kan je dan wél doen? Zoals hierboven besproken ben je als ouder de bewaker van de balans tussen inspanning en rust. Jij kan erop aansturen dat je kind ook voldoende rust krijgt zodat het zich juist optimaal kan ontwikkelen. Leren coördineren van een beweging, spieropbouw en uithoudingsvermogen treden namelijk juist op tijdens de herstelfase. Houd in de gaten hoe

je kind terugkomt van de training. Is je kind opgewekt, voldaan, terneergeslagen of blij dat het weer naar huis mag? Geef het bij de trainer aan als je merkt dat je kind erg moe is, of bijvoorbeeld last heeft van groeipijn of een andere klacht. Deze informatie, die jij als ouder sneller ziet dan een trainer, is waardevol voor het invullen van de training. Op mentaal gebied help je als ouder met name door het goede voorbeeld te zijn en positieve feedback te geven. Als je bij een spannende of mislukte oefening je angst of teleurstelling laat blijken zal dit ook effect hebben op je kind. Probeer hierin het gedrag te laten zien dat je ook bij je kind wil zien, zoals rust, vertrouwen en inzet. Kinderen zien meer aan je dan je zelf door hebt, dat laat dit filmpje goed zien (*YouTube: 'Denken ouders en kinderen hetzelfde over sportplezier?'*).

Niemand leert je om een sport ouder te zijn. Niet gek dat je met vragen zit. Als je merkt dat je soms niet goed weet hoe je de rol als sportouder moet vervullen en je loopt tegen dingen aan, dan is daar ook de sportpsycholoog om naar je te luisteren en te helpen.



Communicatie met coach is key; voorkomen is beter dan genezen

Als je kind gaat sporten dan vertrouw je hem of haar toe aan de trainer. Je kind leert er fysieke vaardigheden, maar ook mentale en sociale vaardigheden. Om je kind goed te begeleiden is het belangrijk dat de coach weet hoe je kind in elkaar steekt. Wat is het karakter van je kind? Leert het makkelijker via beelden of praten? Wat vindt je kind moeilijk? Waar wordt je kind enthousiast van? Et cetera. Dit is ook een heel belangrijk onderdeel voor het creëren van een vertrouwensband tussen je kind en de coach. Jij kent je kind het langst en ziet hem of haar ook over het algemeen vaker dan de coach. Hierin kun je dus een essentiële rol spelen in het contact met de coach, sporter en ouder. Dit is immers een hele belangrijke driehoek. Concreet raden we aan om met de coach af te spreken wat jullie handig vinden om van elkaar te weten om zo het sportklimaat te optimaliseren voor je kind. Voorbeelden zijn om af te spreken dat belangrijke gebeurtenissen op school of thuis even worden aangegeven, zodat de coach hier rekening mee kan houden in de training. Ook is het belangrijk om informatie rondom blessures of pijntjes met elkaar te delen. Zijn er bepaalde oefeningen

die vanuit de fysiotherapeut geoefend of even vermeden moeten worden? Net als aspecten rondom de mentale gezondheid van je kind. Merk je dat deze veel spanning ervaart voor bepaalde zaken, of dat hij/zij juist weer heel vrolijk thuis komt na een mindere periode. Ook dit is goede informatie om te weten als coach. Denk er ook aan om met de coach een geschikt moment en/of manier af te stemmen om deze informatie uit te wisselen. Gaat dit via een appje, even kort overleg voor de training of juist erna. En vergeet daarnaast niet om de sporter mee te nemen in dit verhaal. Sta er ook open voor als je kind liever niet heeft dat je met de coach overlegt, en bespreek samen wat dan de juiste route is. Misschien vertellen ze het liever zelf, of stappen jullie samen naar de coach. Door hier vooraf samen over na te denken wordt de drempel als er daadwerkelijk iets speelt ook lager. Als er vanaf het begin wordt gewerkt aan een onderlinge band en vertrouwen door ook de kleine dingen te delen, wordt het steeds vanzelfsprekender. En vergeet niet ook de positieve dingen te delen, dat is ook erg leuk om te horen.



7

Vraag eens 'hoe was het?' in plaats van 'hoe ging het?'

Na de training ben je als ouder vast nieuwsgierig hoe het gegaan is. Hebben ze de doelen die voor ogen zijn gehaald, zijn ze klaar voor de wedstrijd dit weekend? Maar ook of ze het naar hun zin hebben gehad. Plezier is tenslotte heel belangrijk. Door te vragen 'Hoe ging het?' leg je echter onbewust erg de nadruk op het resultaat. Je kunt dus beter vragen 'Hoe was het?'

Door één woordje te veranderen wordt je vraag een stuk minder gericht op de uitkomst en gaat het meer over de beleving van de training in het algemeen. Hierdoor kunnen kinderen zelf bepalen wat ze willen vertellen en waar ze de nadruk op willen leggen. Misschien hebben ze vooral heel hard gelachen, of lukte het eigenlijk niet zo goed maar hebben ze wel heel erg doorgezet.

Zeker na wedstrijden is de uitslag al bekend en wordt hier erg op gelet, daarom is het extra belangrijk om de beleving van je kind uit te vragen. Hierdoor stimuleer je ze ook om na te denken over hun gedachten en gevoelens rondom bepaalde gebeurtenissen. Dit draagt bij aan het beter leren kennen van zichzelf. Hierdoor gaan ze hun eigen gedrag ook beter begrijpen en geef je de ruimte aan de leuke en de minder leuke dingen. Beiden horen er immers bij.



"All kids need is a little help, a little hope and someone who believes in them"

Magic Johnson, ex prof basketballer

NAWOORD

Vele jaren meedraaien in de sport heeft ons laten zien dat het niet alleen om hard werken gaat. Er zijn veel factoren die in balans moeten zijn om een goede prestatie neer te kunnen zetten. In dit e-book hebben wij vanuit onze ervaringen als sportpsycholoog, sporter en trainer in drie keer 7 stappen beschreven wat je kunt doen om balans te vinden, vanuit drie verschillende perspectieven; coach, sporter en ouder. Balans vinden in het neerzetten van topprestaties, zonder te pushen; nieuwe dingen aanleren, maar ieder in zijn eigen tempo; inspannen, maar ook ontspannen is wat ons betreft het belangrijkste. Waarin het onderling blijven communiceren een belangrijke sleutelrol heeft.

Over 10 jaar zouden we heel graag zien dat elke sporter met veel plezier werkt aan zijn of haar ontwikkeling binnen en buiten de sport. Waarbij er een open sfeer heerst waar sporters zelf in staat zijn om hun eigen pad te kiezen, op gelijkwaardige voet te overleggen met hun coaches en ouders en dat als ze er niet zelf uitkomen ze niet bang zijn om hulp te vragen. Plezier en ontspanning zijn hierbij de sleutelbegrippen wat ons betreft. Een belangrijke stap

in deze richting is om alle coaches bekend te maken met de basisprincipes voor een positief leerklimaat en voor ouders om te weten hun rol is en hoe zij deze kunnen vervullen. We hopen dat de tips in dit e-book hieraan bijdragen.

Weten is iets anders dan toepassen, daar zijn wij ons van bewust. Het is niet erg om hulp te vragen bij het leren toepassen van deze stappen. Ook dit is een leerproces. Een sportpsycholoog kan deze hulp bieden. Door er samen over te praten, eerst in een rustige en vertrouwde omgeving te oefenen, kan je vervolgens de stappen in de praktijk toepassen.

Mocht je vragen, opmerkingen, tips of feedback hebben dan horen we dit heel graag. We zijn via onze websites en sociale media te bereiken onderaan deze pagina. Het is bij ons mogelijk om individuele trajecten te starten voor sporters of coaches, en daarnaast is het mogelijk om met het team workshops te volgen over de verschillende onderdelen in dit e-book benoemt. Zo kunnen we met elkaar ervaringen uitwisselen en nog beter samen afstemmen hoe de balans gevonden kan worden.

Boek je nu een workshop voor jouw club, dan ontvang je 15% korting met de code: **GavoorBalans2020!**

Deze actie is geldig tot januari 2021.

Ben je benieuwd wat wij voor jouw club, sporters of jezelf kunnen betekenen, geef ons dan ook vooral een belletje! We kijken graag vrijblijvend met je mee wat de opties zijn.

We wensen jullie heel veel sportplezier toe!



Diana van Winden
www.pamperformance.com
06-21209911



Amy Verhagen
www.mentability.eu
06-49875912

REFERENTIES

Andersen, M. B. (2005). Sport psychology in practice. Human kinetics.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review, 84(2), 191.

Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. D. (2012). Sportpsychologie. Arko Sports Media.

Burton, D., Weis, C. (2008). The fundamental goal concept: The path to process and performance success. In T.S. Horn (Ed.), Advances in sport psychology (3rd ed.) (pp. 339-375). Champaign, IL: Human Kinetics.

Dosil, J. (2006). Applied sport psychology: A new perspective. The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement, 1.

Drucker, P. F. (1954) The Practice of Management. New York: Elsevier: 109-110.

Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. American Psychologist, 41, 1040-1048.

Dweck, C. S. (2008). Mindset: The new psychology of success. Random House Digital, Inc..

Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., Tromp, E., Baker, J., & Visscher, C. (2015). The importance of self-regulation. In Routledge handbook of sport expertise (pp. 317-328). Oxon.

Massimo, J. L., & Massimo, S. (2012). Gymnastics psychology: the ultimate reference guide for coaches, athletics and parents. Morgan James Publishing.

William, A.S. (2000). Injury prevention in women's gymnastics. Sports Medicine, 30(5), 359 - 373.

Williams, J. M. E. (1993). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. Mayfield Publishing Co.



GA VOOR BALANS

7 stappen naar een open en ontspannen sport- en prestatieklimaat

DESIGNED BY



LEO'S
MARKETING

