

MENTAL COACHING IN SPORTBEGELEIDING

WAT BEPAALT HET SUCCES VAN JE RESULTAAT?

OMSCHRIJVING

Introductie

Mental coaching is lang stiefmoederlijk behandeld.

Het was geen "must", maar een "nice to have". Vandaag zijn atleten en coaches overtuigd van de noodzaak van een **perfecte mentale voorbereiding**. En dus zoeken ze ook op dat vlak de juiste ondersteuning, dit door de ideale omstandigheden te helpen creëren voor de perfecte wedstrijd. Succes in sport is dus ook het resultaat van **de juiste keuzes maken**.

Omschrijving

Eigenlijk kan je als sporter niet verliezen. Het wedstrijdresultaat staat voorop, maar er is duidelijk meer.

Wie of wat bepaalt het resultaat? Talent. Conditie. Voorbereiding. Maar ook de vorm van je tegenspeler tijdens die cruciale wedstrijd. Of het terrein. Soms de scheidsrechter. Wellicht ook het toeval, ...

Maar er is meer dan het resultaat. Het succes van een (top)sporter is het resultaat van hard werken, van doorzettingsvermogen. Op je bek gaan en weer overeind krabbelen. Van blijven geloven in jezelf. Maar bovenal van inzicht in je talent en van de motivatie om je talent te blijven ontwikkelen. Winnen betekent dus je eigen grenzen verleggen. Fysiek én mentaal!

Onze omgeving, gedachten en gevoelens maken ons tot wie we zijn. Het is echter mogelijk een sporter te wapenen tegen aspecten die zijn prestaties negatief beïnvloeden en hem dus mentaal weerbaarder te maken.

Mentale vaardigheden voor een sporter zijn o.a. zelfreflectie, spanningscontrole, visualisatie en concentratie, gedachtencontrole, planning en assertiviteit, relativiseringsvermogen,...

Voor wie is deze opleiding bestemd?

- Personal trainers
- Sportverzorgers
- Fitnessinstructeurs
- Gezondheidscoaches
- Wielerverzorgers
- Iedereen die het belang van mental coaching inziet en zich hierin wil verdiepen

Voorkennis

Voor deze opleiding is geen specifieke voorkennis vereist.

PROGRAMMA

- Doelen stellen
- Visualisatie
- Omgaan met spanning en druk
- Gedachtecontrole/denkpatronen
- Zelfspraak
- Motivatie
- Emotiemanagement
- Sociale vaardigheden

- Wedstrijdvoorbereiding
- Zelfvertrouwen
- Omgaan met emoties
- Concentratie - motivatie - wedstrijdstress - trauma's (blessure) - aandacht - ontspanning
- Gebrek aan zelfvertrouwen - faalangst - concentratieproblemen - falen op wedstrijd
- En nog veel meer!

DOCENT



Helena haar expertise:

- Prof. personal trainer in the high intensity techniques
- Nutrition expert in science
- Life coach & motivational speaker
- Expert in health and anti - aging
- Teacher in mental coaching & sport psychology for professionals
- Physical training camps for professional personal trainer