
Lezing sportpsychologie

18 mei 2010

Lezing sportpsychologie



1. Voorstellen
2. Wat is sportpsychologie
3. Voorbereiding: doelen stellen
4. Vragen?



Even voorstellen...

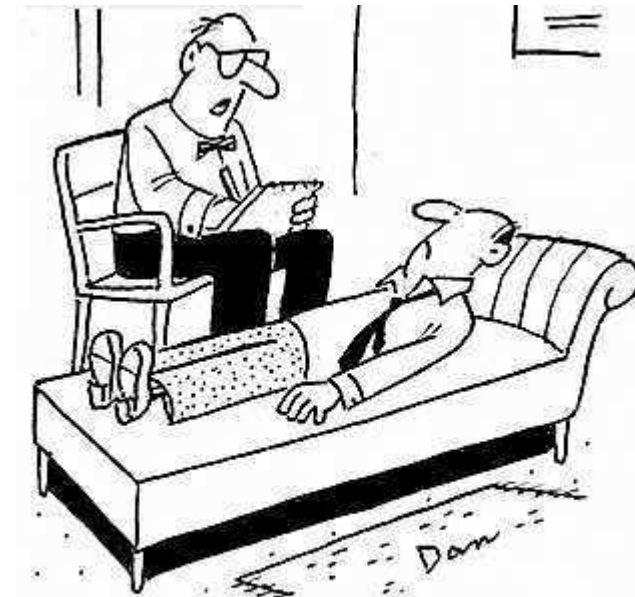
- **drs. Maaike Bierstekers**

- sportpsycholoog VSPN
- universitair docent
- actief wedstrijdster



Wat is sportpsychologie?

- Ik ben toch niet gek?



We can't find anything wrong with you, so we are going to treat you for Symptom Deficit Disorder!

Sportpsychologie



- Met sportpsychologie kun je leren om net zo te presteren als thuis.
- Sportpsychologie helpt je om op de juiste momenten te kunnen pieken.



Waarom voorbereiden?



www.primo.nl

Waarom voorbereiden?



- Goede voorbereiding voorkomt blessures.



Waarom voorbereiden?

- Goede voorbereiding voorkomt blessures.
- Onvoldoende training leidt tot uitval.



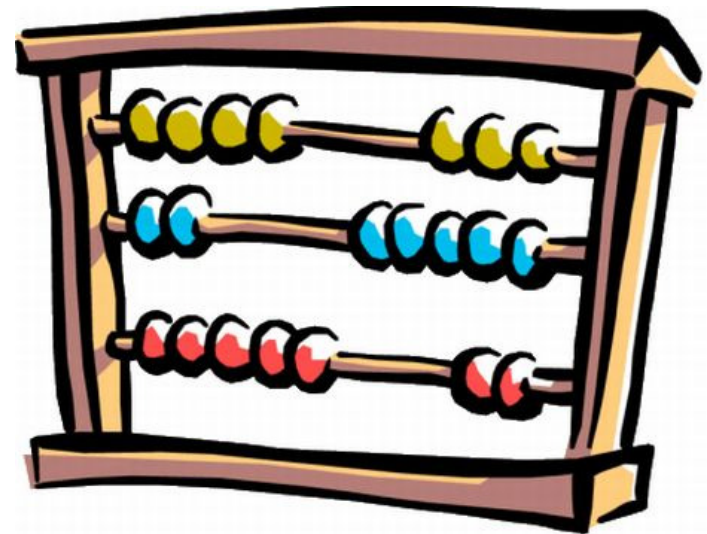
Vorbereiding

- Een goede voorbereiding begint met doelen stellen.



Waarom doelen stellen?

- Een kleine oefening...



Waarom doelen stellen?



- Richt je aandacht
- Motiveert



Verschillende soorten doelen

- Einddoel (resultaatdoel)

- Tussendoelen (procesdoelen)



Einddoel



- 80 kilometer binnen 20 uur lopen.



Eindoel



- 80 kilometer binnen 20 uur lopen.
of
 - Vierdaagse van Nijmegen lopen.
-

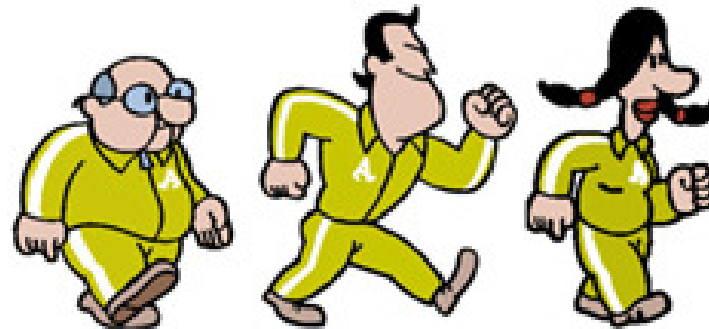
Eindoel



- 80 kilometer binnen 20 uur lopen.
of
 - Vierdaagse van Nijmegen lopen.
of
 - Eretitel Kennedy Walker behalen.
-

Procesdoelen

- Je einddoel behaal je door middel van tussendoelen te stellen.
- Oftewel: een trainingsschema op te stellen.



Doelenplan



- Startdatum: begin op tijd
 - Einddatum: wat is je einddoel
 - Evaluatiepunten: waar moet je op welk moment staan
 - Wees realistisch: luister naar je lichaam
-



*A goal
without
a plan
is just
a wish.*



– Antoine de Saint-Exuperys

Kortom:

- Een goede voorbereiding leidt de weg naar succes!



Maar...

- Je kunt er ook altijd voor kiezen om op de ‘spreekwoordelijke’ blaren te zitten...



Vragen?

S
P
O
R
T
L
PSYCHOLOGIE

MB⁷

