

WERKBLAD ZELFVERTROUWEN voor begeleiders

Directe ervaringen:

I. Benadruk de succesbelevingen van je sporters na een oefening:

- a) Geef concrete complimenten over de uitvoering van de taak
- b) Vraag je sporters wat ze zelf vonden dat goed ging
- c) Laat sporters elkaar vertellen wat ze goed vonden aan de ander

II. Verlaag de moeilijkheidsgraad van de oefeningen

- a) Bouw de training langzaam op qua moeilijkheidsgraad. Zo hebben ze veel succeservaringen.
- b) Geef meer ondersteuning (bijvoorbeeld door steviger vastpakken, minder bewegingsvrijheid)
- c) Bouw meer veiligheid in (bijvoorbeeld door gebruik van matten, beschermingsmateriaal, minder hoog)
- d) Maak afstanden kleiner of het doel groter
- e) Kijk bij het indelen van sessies niet alleen naar de fysiologische opbouw (steeds zwaardere oefening), maar ook naar het opbouwen van zelfvertrouwen door bijvoorbeeld te eindigen met een makkelijke oefening, waardoor de kans op succes en succesvolle acties groter is.

Indirecte ervaringen:

I. Laat je sporters in gedachten de oefening, training of wedstrijd doornemen:

- a) Laat je sporters de oefening eerst in gedachten uitvoeren, voor ze het echt gaan doen (dit kan ook op het veld)
- b) Laat de visualisatie een onderdeel zijn van de voorbereiding. Bijvoorbeeld bij het uitvoeren van een oefening. Je sporters hebben dan vaak de tijd om de actie eerst in gedachten door te nemen.
- c) Leg je sporters van tevoren uit wat je doel is met de training en welke trainingsvormen je gaat gebruiken, zodat ze er al beeld van kunnen maken.
- d) Zorg voorafgaand in de kleedkamer voor een minuut stilte om de sessie in gedachten door te nemen

II. Laat je sporters naar beelden en/of anderen kijken:

- a) Laat je sporters naar succesvolle beelden van zichzelf kijken
- b) Laat ze zelf goede acties spotten uit de videobeelden.
- c) Laat ze naar andere sporters kijken waardoor ze zien, dat datgene wat jij voor ogen hebt ook haalbaar is.

Verbale overtuiging:

- a) Bied je sporters de gelegenheid om vlak voor de sessie hun positieve logboek door de lezen.
- b) Geef concrete complimenten over de uitvoering van de taak.
- c) Bied je sporters de gelegenheid om na de training hun positieve ervaringen op te schrijven in hun logboek.
- d) Laat het filmpje van 'Mindfuck' zien waarin duidelijk wordt wat positieve en negatieve feedback met je doet (check lerenpresteren.nl).
- e) Leer je sporters hoe ze hun eigen peptalk kunnen maken (zie voorgaande werkblad)

Emotionele spanning: Zie werkbladen omgaan met druk.