



VLAAMSE
ROEILIGA

Doelen

Esmé De Gryze

Wie ben ik?

- Esmé De Gryze
- Studente klinische psychologie aan de VUB
- Bachelor in de toegepaste psychologie
- Stagiair bij de Vlaamse roeiliga

Agenda

- Wat is nu een sportpsycholoog?
- Doelen
 - Waarom?
 - Wat zijn doelen in topsport?
 - Hoe stel je goede doelen op?



Wat is een sportpsycholoog?

- Diploma psychologie
- Specialisatie in sportpsychologie
- Kan personen helpen met sportgerelateerde problemen
- Waarom is dat belangrijk om dat te weten?

Verschil met klinisch psycholoog en mental coach

- Klinisch psycholoog
 - = een diploma klinische psychologie
 - Mag therapie geven
 - Klinische problematieken
- Mental coach
 - = een sportgerelateerd diploma
 - Specialisatie in sportpsychologie
 - Mag mentale vaardigheden aanleren



Overzicht

	Sportpsycholoog	Klinisch psycholoog	Mental coach
Diploma psychologie	x	x	
Mentale vaardigheden	x	x	x
Therapie		x	
Sport problemen	x		
Klinische problemen		x	

→ Een klinisch sportpsycholoog mag ook therapeutische begeleiding doen





VLAAMSE
ROEILIGA

Vragen?

Het belang van doelen in sport

Doelen stellen:

- Verhoogt motivatie: het geeft je iets om naartoe te werken
- Verhoogt focus: prioriteiten zijn duidelijk
- Verbetert prestaties: helpt verbeterpunten in kaart brengen en een plan van aanpak opstellen
- Verhoogt zelfzekerheid: wanneer je een doel kan bereiken



Verschillende soorten doelen

- Een doel
 - = iets wat je wilt bereiken binnen een bepaalde termijn
- Streefdoelen ipv vermijdingsdoelen
- Lange termijn doelen
- Middellange termijn doelen
- Korte termijn doelen
- Individuele doelen en teamdoelen



Doelen is sport

- Resultaatdoelen

= is altijd in vergelijking met een andere persoon

- Prestatiedoelen

= hier ga je een vergelijking maken met de eigen resultaten/prestaties

- Procesdoelen

= de taak, waar je in het dag dagelijkse mee bezig bent om tot dat prestatiedoel/resultaatdoel te komen



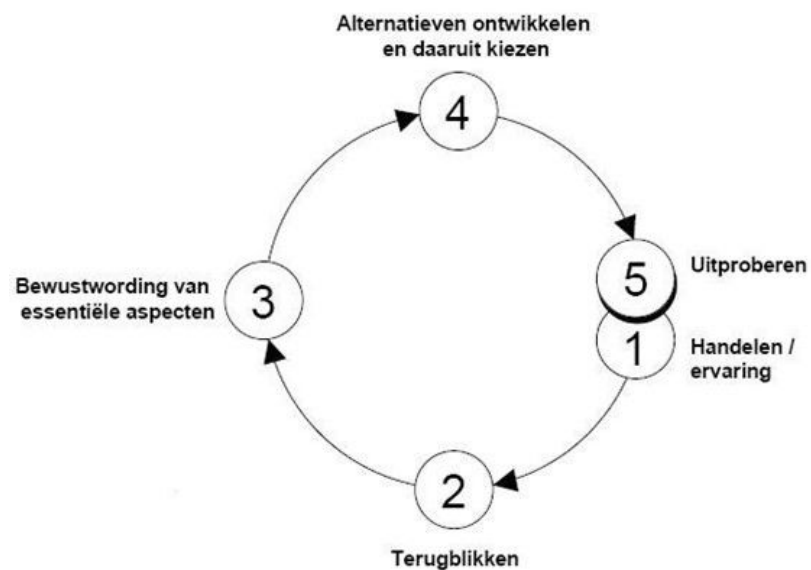
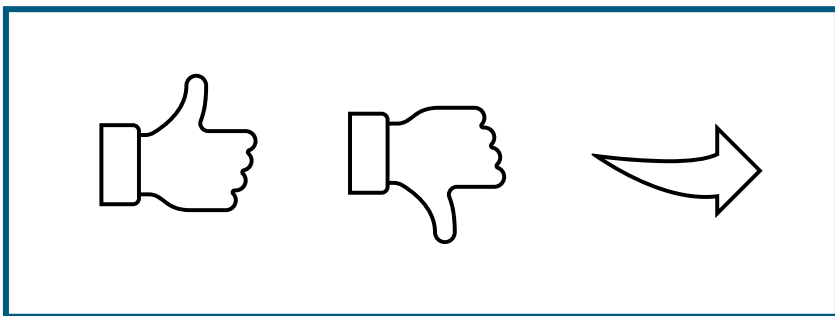
Goeie doelen opstellen

- SMART



Doelen evalueren

- BELANGRIJK!!
- Kijken of je op de goeie weg bent
- Verschillende manieren
- Zo uitgebreid of beperkt als je zelf wil



Ouders in dit verhaal

- Wat is jullie rol bij doelen?
- Ondersteunen
 - Toon interesse: ken de termen en regels, ken de idolen
 - Luister naar hun verhaal en stel open vragen
 - Focus op persoonlijke evolutie en inzet
- Kijk samen met je kind waar jij een helpende factor kan zijn
 - Ieder kind is anders en heeft dus andere noden
- Doelen voor jezelf als sportouder
 - 100 doelpunten oefening
 - Denken en doen: = of $\neq$



Clubcoach in dit verhaal

- Ploegdoelen

→ Alle neuzen in dezelfde richting → meer motivatie → betere prestaties

- Concreet:

- Sta zelf even stil bij je eigen doelen (resultaat, prestatie en proces doelen op lange, middellange en korte termijn) en stel een actieplan op voor je eigen doelen
- neem een moment om samen met je ploeg/ roeier te kijken wat hun doelen zijn voor dit seizoen (resultaat, prestatie en proces doelen op lange, middellange en korte termijn)
- Maak een actieplan (team en/of individueel)
- Kijk waar jij als coach nog een helpende factor kan zijn met het oog op die doelen



Doelen vb. Remco Evenepoel

- Resultaat doel: Podium plaats bij de tour
- Prestatiedoel:
 - Tijd van de vorige tour evenaren of verbeteren
- Procesdoelen:
 - Fysiek in orde zijn
 - Verbeterde stresshantering
 - Techniek verbeteren
 - De beste tactiek vinden voor de rit

Voorbeeld: actieplan

- Techniek: video analyse van trainingen, ...
- Mentaal: rust nemen, plan maken voor de wedstrijd dag, mentale oefeningen voor meer focus, ...
- Fysiek: kracht training volgen, opwarmen en cool down bij de training, fysio volgen, ...
- Tactisch: nieuwe tactiek proberen op de training, ...



Zelf aan de slag:

- Resultaat doel: ...
- Prestatiedoel:
 - ...
- Procesdoelen:
 - Fysiek
 - Mentaal
 - Technisch
 - Tactisch
- Actieplan:
 - Fysiek
 - Mentaal
 - Technisch
 - Tactisch



VLAAMSE
ROEILIGA

Vragen?