



LEERLIJN PRESTATIE GEDRAG



CTO CENTRUM VOOR
TOPSPORT EN
ONDERWIJS

NOORD

ONDERDEEL VAN TOPSPORT NOORD



De weg naar de top bestaat uit **vele** **hobbels**

Zeer succesvolle (olympische) topsporters hebben een uitzonderlijke trainingsattitude. Zij zijn zeer gedisciplineerd, durven initiatieven te nemen én streven elke training naar de hoogste kwaliteit.

Dit gaat tezamen met eigenschappen die zorgen voor doorzettingsvermogen, toewijding, vastberadenheid en creativiteit. Vaardigheden die nodig zijn om optimaal te presteren zijn een must om te ontwikkelen als (toekomstig) topsporter.

De ontwikkeling van een talentvolle topsporter gaat niet zonder slag of stoot. Om obstakels te overwinnen hebben sporters veerkracht nodig en deze dient al op jonge leeftijd te worden verworven.

Binnen de leerlijn wordt verder gekeken dan alleen het aanreiken van mentale vaardigheden en trucjes. Het vormt het doel van een groter geheel namelijk de ontwikkeling van de sporter als persoon. Zodat hij/zij ook iets aan de vaardigheden heeft buiten het leven als (top)sporter.

Wat is de leerlijn prestatiegedrag?

De begeleiding die geboden wordt bestaat in eerste instantie in het ondersteunen van de coaches bij het ontwikkelen van de mentale ontwikkeling van de atleten. Het doel is om maximale voorwaarden om te kunnen presteren te bewerkstelligen. Tevens verzorgt de expert prestatiegedrag sessies mentale training in de sportomgeving van de atleet (op de mat, het ijs, het zwembad, enz). Een sessie duurt ongeveer een uur. De locatie is afhankelijk van waar de atleet zich bevindt.

Voor de RTC's heeft dit als voordeel dat ze gebruik kunnen maken van de expertise van een NOC*NSF erkende expert prestatiegedrag en dat ze in de praktijk kunnen zien hoe ze, als trainer, vorm kunnen geven aan mentale aspecten van hun eigen sport.

Daarnaast kan de expert prestatiegedrag individuele atleten ondersteunen indien zij zich, met medeweten van de coach en/of ouders, tot de expert wenden. De individuele sessie kan zowel voor de atleet individueel zijn alsook in aanwezigheid van de coach of ouder(s). Dat wordt vooraf met de atleet bepaald. Deze individuele begeleiding valt voor RTC-sporters niet binnen de leerlijn prestatiegedrag die door Topsport NOORD wordt aangeboden. Hier zijn dus eigen kosten aan verbonden. De zorgverzekering kan hierin een deel van de gemaakt kosten vergoeden.



Organisatie structuur

Sportcoaches, ouders en experts prestatiegedrag (EPG) hebben de taak om talenten te voorzien van bagage, waarmee ze tegenslagen kunnen interpreteren als positieve groeimogelijkheden.

Denk bijvoorbeeld aan goede doelen leren stellen, het kunnen reflecteren op prestaties en in staat zijn om wedstrijdspanning te reguleren.



RTC's

- Afstemmen introductie met EPG
 - Coaches volgen theoriesessie
 - Afstemmen praktijksessie met EPG
-



Topsport NOORD

- Verbinder
 - Organisator theoriesessies
 - Coördinerend
 - Evaluatie beleid/structuur
-



Expert prestatiegedrag

- Introductie/behoefte opvragen bij sporters
 - Zorgen voor planning
 - Inhoudelijke vormgeving
 - Toetsing/evaluatie
-

Inhoudelijke opzet

Het integreren van de leerlijn prestatiegedrag binnen de RTC's is een effectieve en efficiënte manier om persoonlijke vaardigheden structureel bij talentvolle sporters aan te leren.

Een essentiële kernwaarde daarin is dat de coach door een expert prestatiegedrag wordt betrokken bij de training van deze vaardigheden. Dit vergroot het effect van de training. De coach staat immers veel op de 'werkvloer' met de sporter.



KERNWAARDEN

- Sport-specifiek
 - Hoge betrokkenheid coach
 - Hulpvragen sporter centraal
 - Gedragsverandering
 - Koppeling theorie en praktijk
-



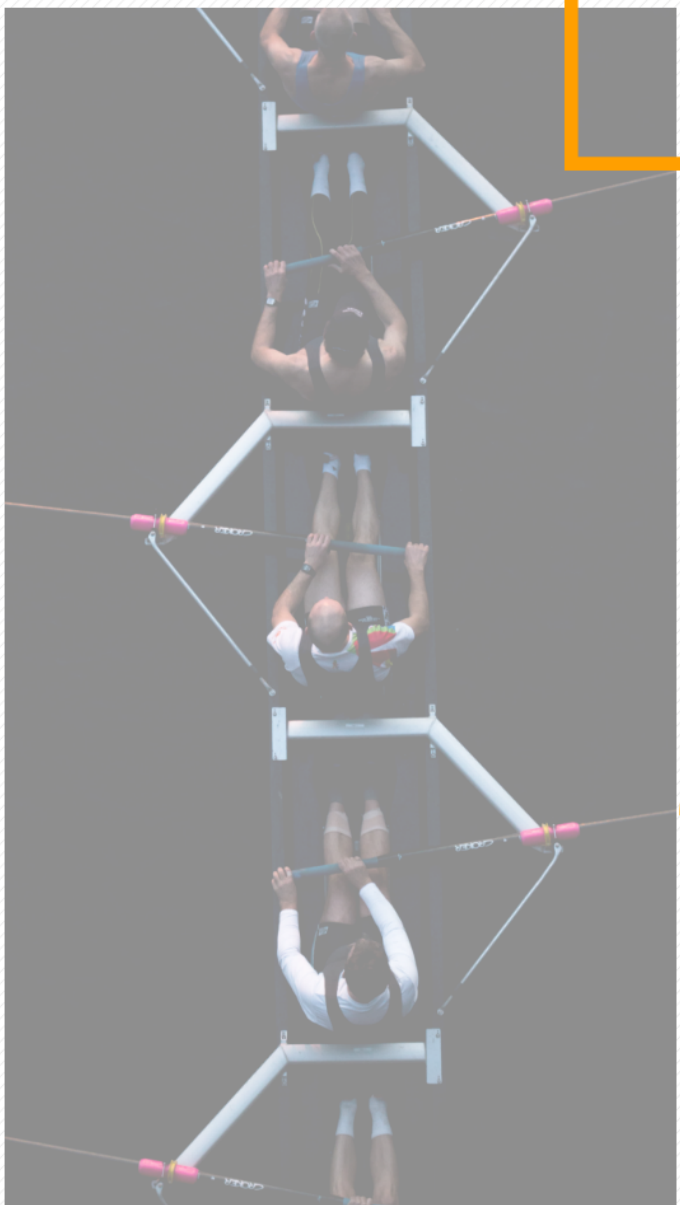
THEORIEESSIE

- Kennisdeling generiek thema
 - Gezamenlijk met andere RTC-coaches
 - Coach de coach
-



PRAKTIJKSESSIE

- Leerdoelen sporters centraal
 - Praktische toepasbaarheid vaardigheden
 - Aanreiken expertise EPG richting coach en sporters
-



Taken en verantwoordelijkheden



Topsport NOORD

- * Inventarisatie behoefte(s) leerlijn prestatiegedrag bij RTC's
 - * EPG in contact brengen met RTC's
 - * Zorgen voor organisatie, communicatie, accommodatie theoriesessie
- * Evaluatie beleid/structuur/inhoudelijke vormgeving



RTC's

- * Communicatie sportpsycholoog
- * Afstemmen data introductie, theorie- en praktijksessies



Expert prestatiegedrag (EPG)

- * Zorgen voor planning introductiesessie
- * Zorgen voor planning theoriesessies
- * Zorgen voor planning praktijksessies
- * Communicatie met Topsport NOORD & RTC's
 - * Inhoudelijke vormgeving theorie- en praktijksessies

Keep Improving!

Voor vragen en/of opmerkingen:
r.hoekstra@topsportnoord.nl

Ontwikkeld door:
Lolke Dijkstra (vormgeving & inhoud)
Team Topsport NOORD (A.Kolder &
R.Hoekstra)
Experts: Hardy Menkehorst (inhoud)

