WEERBAARHEID

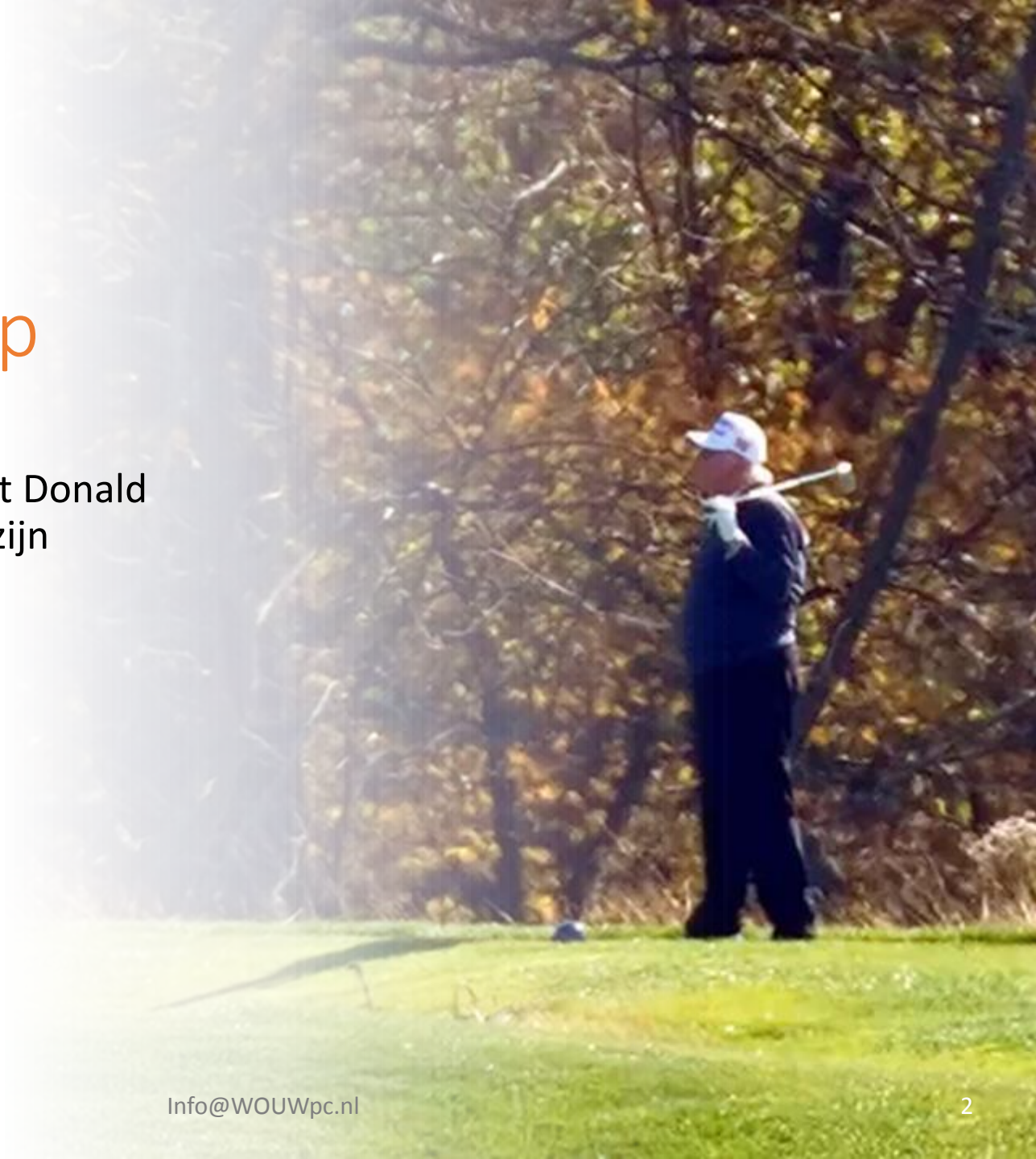
Afke van de Wouw

Sportpsycholoog & Bewegingswetenschapper

Donald Trump

De Amerikaanse president Donald Trump weigert nog altijd zijn verlies bij de presidentsverkiezingen te erkennen.

Bron: De Volkskrant 27 nov 2020



Corona

De eerste golf bracht cadeautjes naar het Haagse HagaZiekenhuis. De tweede golf? Middelvingers

Het HagaZiekenhuis in Den Haag ligt midden in zwaar getroffen coronagebied. De ‘zorghelden’ van de eerste golf kunnen nu op een stuk minder dankbaarheid rekenen. Extra beveiligers moeten agressieve familieleden van patiënten in toom houden.

Bron: Volkskrant 24 okt 2020

Corona in handbal

‘De voorbereiding is al gebrekkiger dan anders, maar met een besmetting erbij wordt het allemaal nog veel lastiger.

‘Het wordt niet eenvoudig, maar we moeten ons gereedmaken voor het EK’

Emmanuel Mayonnada in AD 24-11-2020

Zonder
wrijving
geen glans.

Voorstellen

- Voormalig fysiotherapeut
- Bewegingswetenschapper
- Sportpsycholoog
- NLP
- Action Type
- Haptonomie
- ACT
- Systemisch werk
- Yoga docent

WOUW PERFORMANCE COACHING

Sport

Health

Business

Info@afkevandewouw.nl

Sport

- Performance Coaching
- Educatie
- Boeken schrijven

Gezondheidszorg

BCB. Behandelcentrum Brabant

HU HOGESCHOOL UTRECHT

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

VSG

Bedrijfsleven

ASML

PHILIPS

Mens als geheel

- Fysiek & Mentaal
- Lichaam & Geest
- Body & Mind
- Tussen de oren

Gebeurtenis

Interpretatie

Beleving

De stoïcijnen

‘Ze benadrukken keer op keer wij de omstandigheden die ons treffen niet in de hand hebben. Dat is ‘niet aan ons,’ zoals de stoïcijnen zeggen.

Waar we wel controle over hebben is onze geest, dus hoe we vervolgens over die omstandigheden oordelen. En het is het oordeel dat iets slecht is, dat ons ongelukkig maakt.’

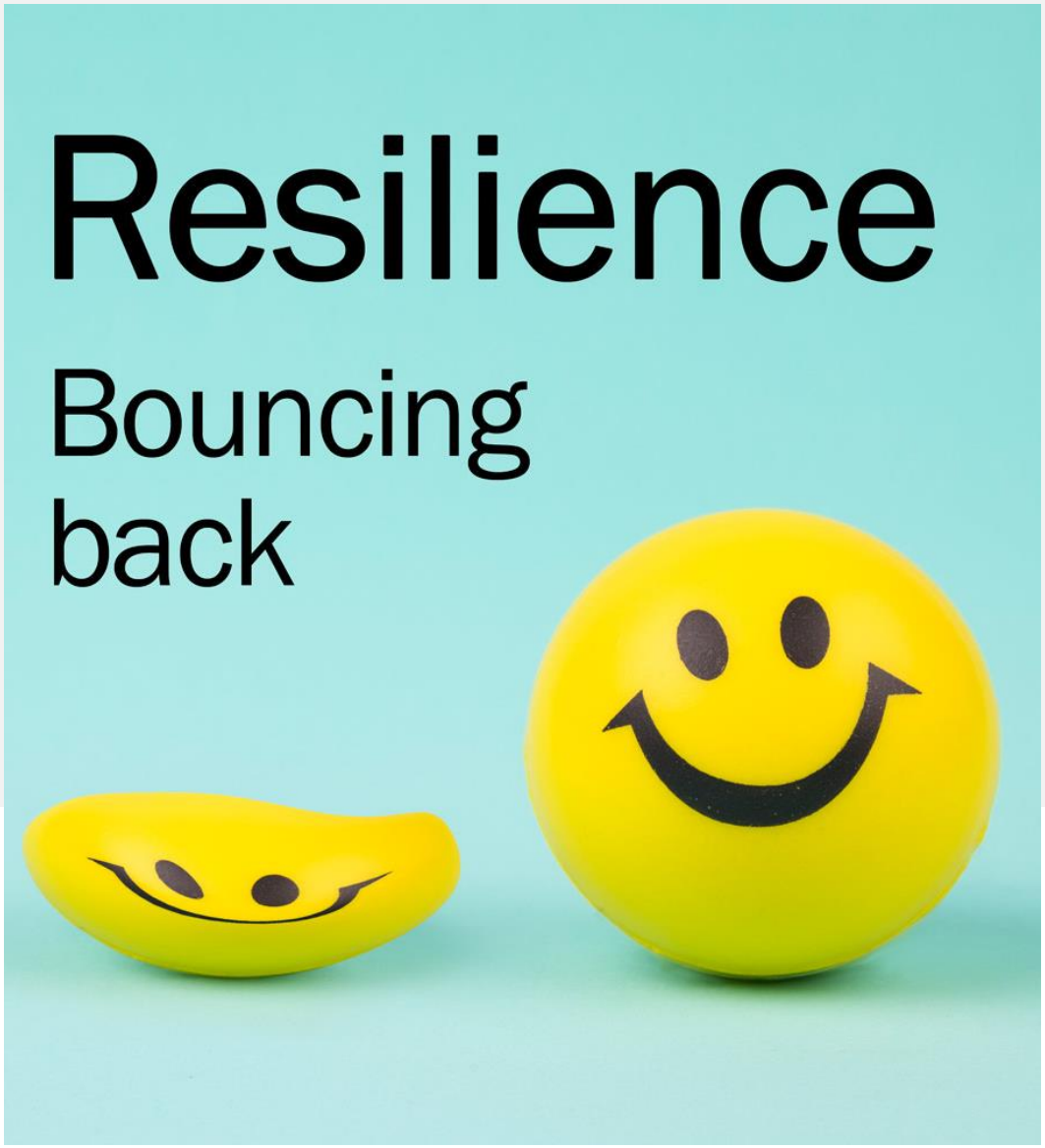
Bron: Volkskrant 25 nov 2020

NEGATIEF

HET MEEST
POSITIEVE
WOORD VAN
HET JAAR

Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl



Vergroot je Veerkracht

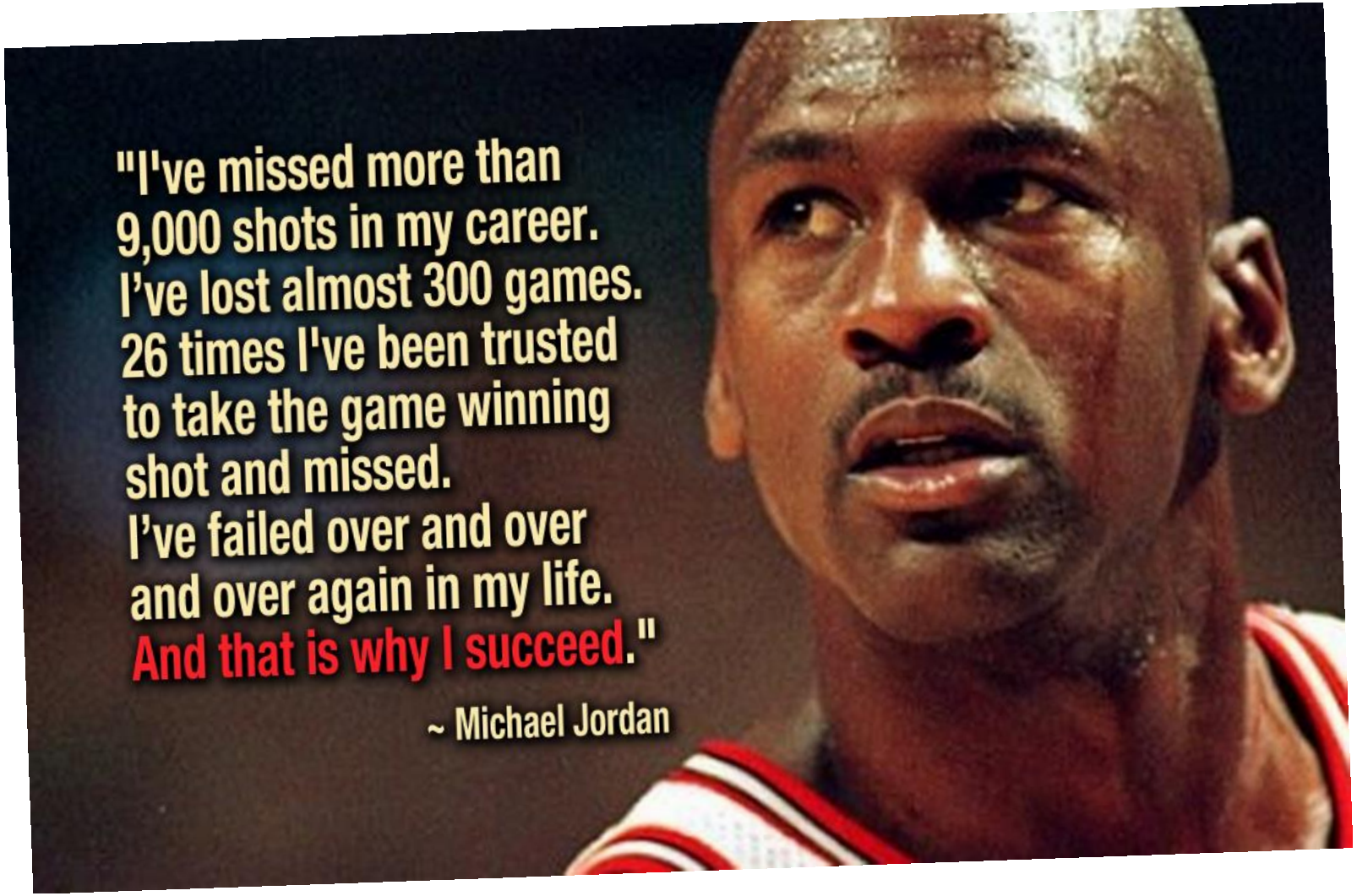
Bouncing back in sport

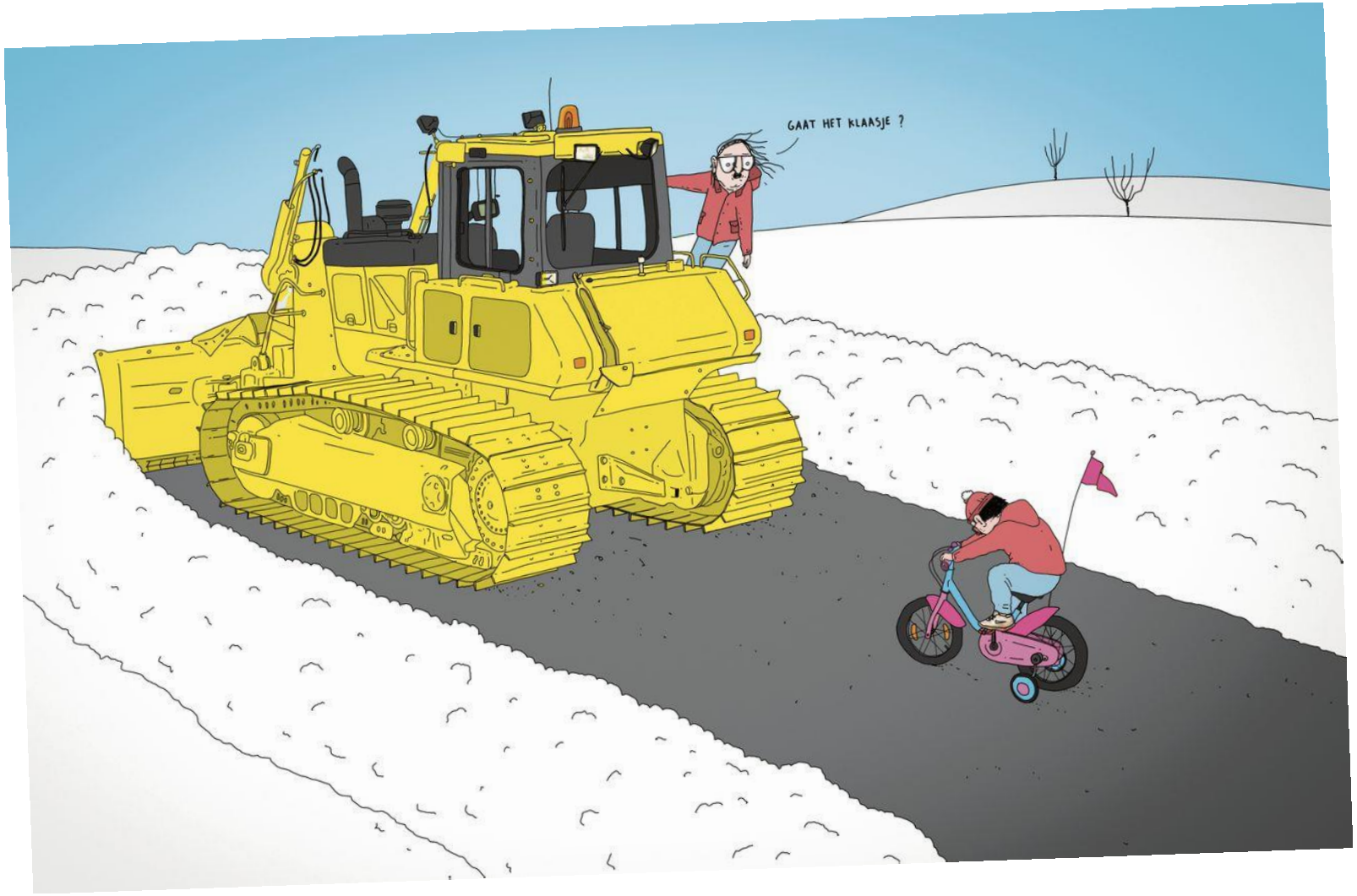
- Ervaring
- Voorbereiding
- Het zijn de regels
- Refocus
- Zelfspraak
- Accepteren
- Debriefing

Mark Tuitert

De mens heeft willekeur nodig, rommel, avontuur, onzekerheid, zelfontdekking en bijna-traumatische ervaringen, alle dingen die volgens Taleb ‘het leven de moeite waard maken’ omdat we leren van ervaringen.

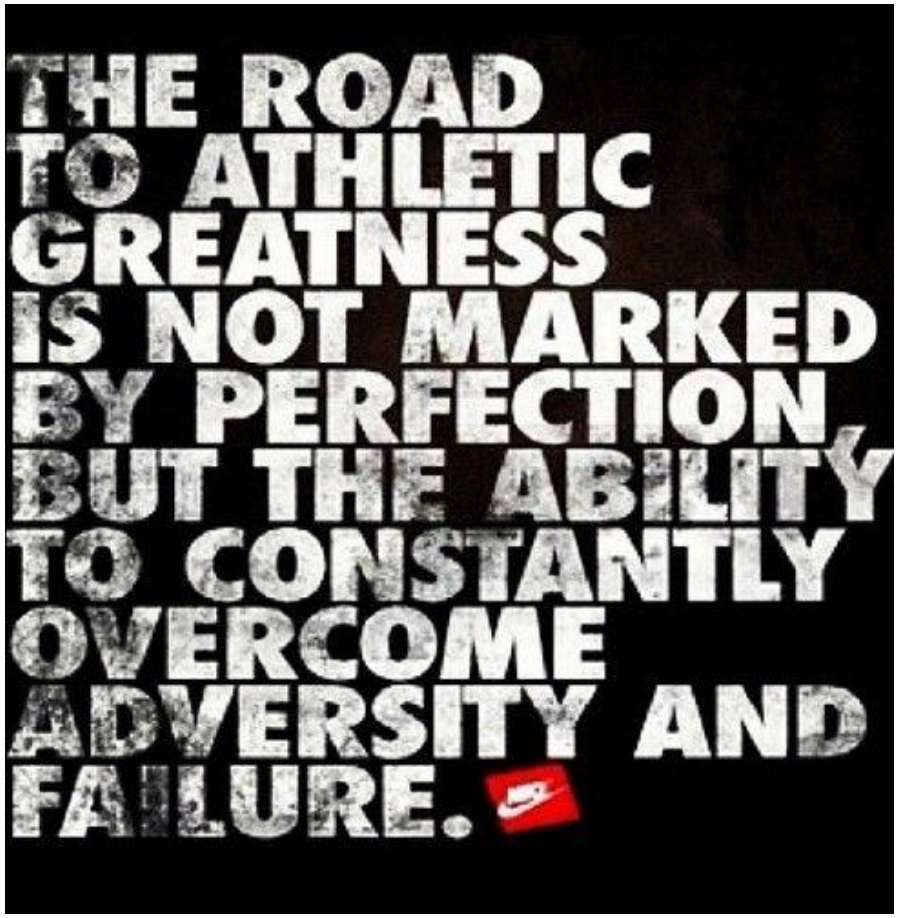
Bron: De Volkskrant 25-11-2020


"I've missed more than
9,000 shots in my career.
I've lost almost 300 games.
26 times I've been trusted
to take the game winning
shot and missed.
I've failed over and over
and over again in my life.
And that is why I succeed."
~ Michael Jordan


GAAT HET KLAASJE ?

Herman Finkers

Getting comfortable, with the uncomfortable



Voorbereiding

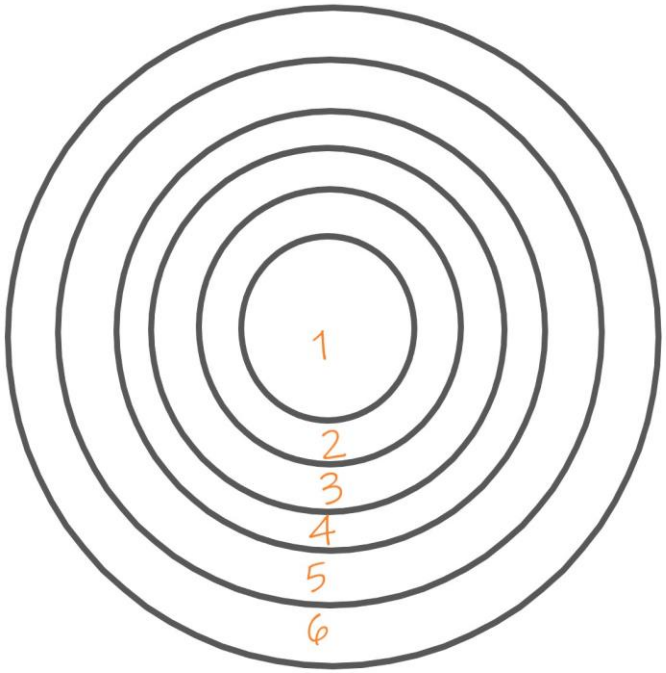
- Praktisch (waar, wanneer, wie?)
- Overleg collega
- What if scenario’s doornemen
- Conditioneel goed
- Lekker in je vel
- Leeg je emmer

Regels zijn Regels

They criticize your performance

Not the performer

Concentratie



1 = Ik en mijn taak
2= Directe afleidingen
3= Is/ behoort te zijn
4= Winnen/verliezen
5= Gevolgen winnen/verliezen
6= Wat doe ik hier?

Wielrenster
Annemiek van Vleuten

,,In die 102 km wilde ik me alleen focussen op mijn taak: hard rijden, aerodynamische houding aannemen, zo snel mogelijk de afdalingen doen, geen fouten maken, eten en drinken.

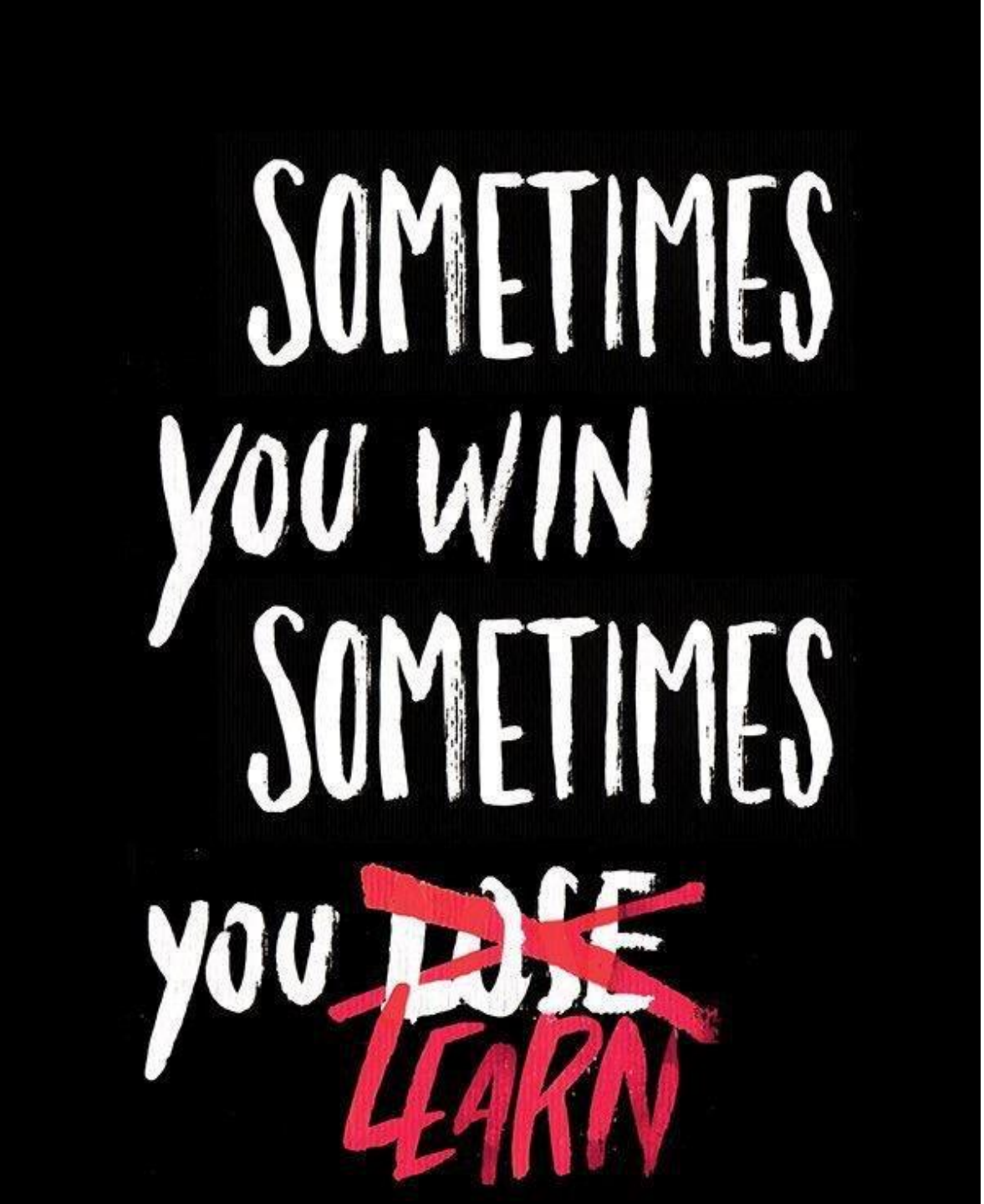
En als er gedachten in me opkwamen als: ik kan hier misschien wel kampioen worden, heb ik die gelijk geparkeerd en echt de focus gehouden op die taak.’’

Bron: Interview bij Pauw 30-09-2019

Debriefing

- Wat ging goed?
- Wat maakte dat het goed ging?
- Wat zou nog beter kunnen?
- Op welke manier?

- Scheidrechter specifieke taken
- Hoe heb je het ervaren? (emoties)
- Hoe reageerde je? (gedrag)



Wat heb je ervan geleerd?

Visualisatie

Neem in gedachte de wedstrijd door

- Wat ging goed?
- Wat maakte dat het goed ging?
- Wat zou nog beter kunnen?
- Op welke manier?

Alles wat je aandacht geeft, groeit.

Gedrag

- Bij de pakken neerzitten
- Agressief gedrag
- Terugtrekkend gedrag
- Slachtoffer rol
- Anderen de schuld geven
- In de weerstand
- Blijven proberen, doorzetten
- Opgeven, stoppen

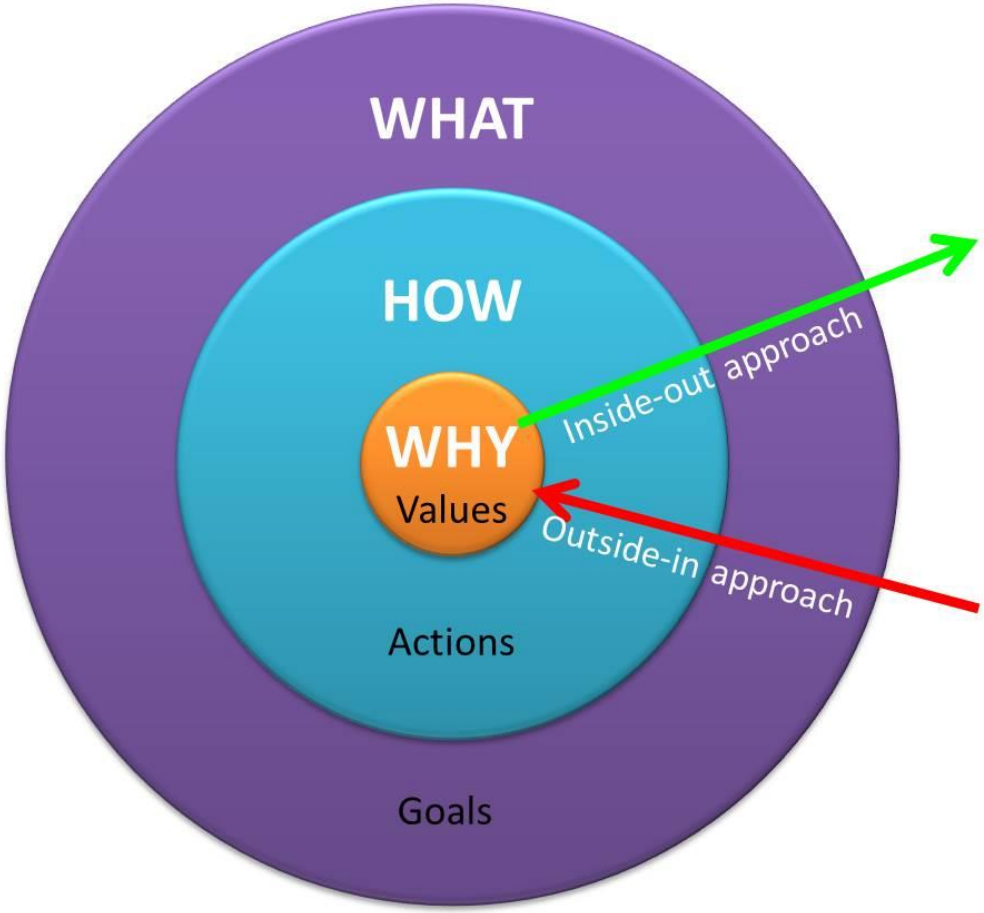
Bouncingback in life

- Optimisme
- Doelen en waarden
- Focus op controleerbare
- Zelfbewustzijn
- Sociale steun
- Bereidheidsoefeningen
- Lekker in je vel zitten

Optimisme

- Optimisten komen makkelijker aan hulpbronnen dan pessimisten.
- Bij het wegvallen van hulpbronnen accepteren optimisten de situatie sneller en maken ze er het beste van.
- Het gevolg is dat ze daarmee weer nieuwe bronnen aanboren.
- 25% wordt bepaald door genen. Overige 75% kun je zelf vaststellen hoe optimistisch of pessimistisch je wilt zijn.

Doelen en Waarden



Focus on Control

	Meer Controle	Minder Controle
Belangrijk		
Onbelangrijk		

Focus on Control

	Meer Controle	Minder Controle
Belangrijk	Voorbereiding Je eigen vorm Duidelijke afspraken	Omstandigheden spelers coaches
Onbelangrijk	Of je haar goed zit Kleding	Wel/geen publiek

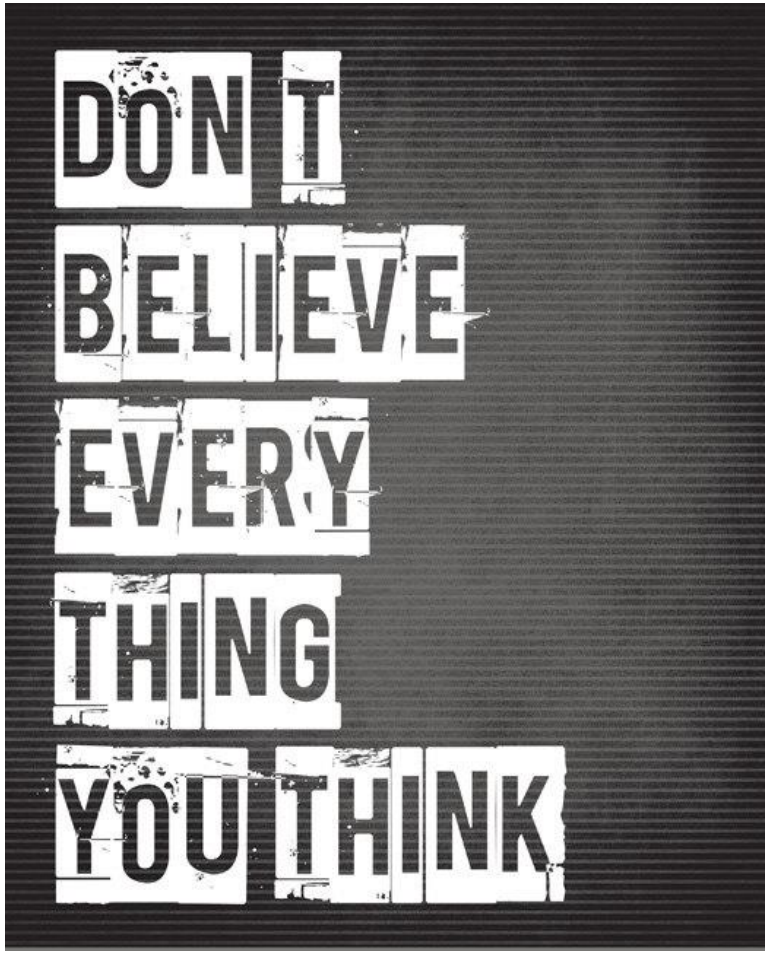
Zelfbewustzijn

- Merk op wat je denkt en voelt
- Normaliseer
- Accepteer
- Wat vind je belangrijk om nu te gaan doen?
- Luister naar je lichaam
- Wat zou je een vriend in dergelijke situatie adviseren?

"I have self-doubt. I have insecurity. I have fear of failure. I have nights when I show up at the arena and I'm like, 'My back hurts, my feet hurt, my knees hurt. I don't have it. I just want to chill.' We all have self-doubt. You don't deny it, but you also don't capitulate to it. You embrace it.

Kobe Bryant

quotesberry.com


DON T
BELIEVE
EVERY
THING
YOU THINK

Je hebt emoties, Je bent ze niet

Gregory van der Wiel

Op zijn website schrijft hij dat zijn paniekaanvallen het resultaat zijn van het jarenlang opkroppen en negeren van emoties.

"Frustratie, woede, teleurstelling, verdriet. Het is gemakkelijk om tegen jezelf te zeggen: 'het maakt me niet uit'. En dat is wat ik ook deed.“

Bron: NOS 2 nov 2020

Omgaan met emoties

- Sta er bij stil
- Schrijf het op
- Bespreek met betrokkenen
- Bespreek met dierbaren
- Vertrouwenspersoon

Social Support

Bereidheidsoefeningen

De bereidheid om vervelende gedachten en gevoelens, die je liever niet zou willen ervaren, er te laten zijn, is een vaardigheid die je kunt trainen. Dit kun je doen door vervelende gedachten en emoties op te zoeken en bewust toe te laten of door situaties die je moeilijk vindt, niet langer te vermijden.

Daarnaast kun je bereidheid actief trainen door dingen te doen en/of te ervaren die je minder plezierig vindt.

Lekker in je vel

- Loskomen
- Iets leuks doen
- Praten met familie, vrienden
- Goed slapen, eten, rusten
- Ontspanningsoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Meditatie
- Yoga
- Visualisatie
- Positieve dingen boekje
- Gratitude
- Bewegen/ werk aan conditie
- Ga naar buiten

WOUW PERFORMANCE COACHING

Bedankt voor je aandacht!