



Training | 5 avonden

# Prestatiepsychologie

Jezelf en anderen op een positieve manier beïnvloeden



# Prestatiepsychologie

Training | 5 avonden

**Heb je het idee dat er meer uit je eigen carrière te halen valt of heb je de ambitie om na je voetbalcarrière met mensen (binnen of buiten het voetbal) te werken, dan is de cursus “prestatiepsychologie” misschien iets voor jou.**

## Voor wie

De cursus “prestatiepsychologie” is ontwikkeld voor (ex-) voetballers, coaches en begeleiders uit het betaalde voetbal die een antwoord willen krijgen op de vraag hoe zij meer uit zichzelf en anderen kunnen halen.

## Resultaten/ doelstellingen

Het resultaat van de cursus is dat je:

- Makkelijker vorm kunt geven aan je eigen toekomst en anderen hierin kan helpen.
- Weet hoe je meer controle uit kunt oefenen op je eigen reacties en anderen hierin kunt helpen.
- Jezelf beter leert kennen en anderen beter leert inschatten.
- Weet hoe je zelfvertrouwen kunt beïnvloeden bij jezelf en anderen.

## Over de cursus

De cursus is op woensdagavonden en start om 19.30 en eindigt om 22.30. De inloop is vanaf 19.00 met een broodje en een drankje. Maximum aantal deelnemers is 14.

## Lesmateriaal

Uiteraard doen we suggesties voor leesmateriaal maar het is niet noodzakelijk om je vooraf of tijdens de cursus in te lezen. Bij de start ontvangen de deelnemers een handleiding prestatiepsychologie.

## Trainingsdata

Over het algemeen wordt er twee keer per jaar in het voor- en –najaar een cursus georganiseerd.

## Samenwerking met de VVCS en de CBV

De cursus is tot stand gekomen in samenwerking met de VVCS en de CBV.

## Cursuslocatie

De training vindt afwisselend plaats op het hoofdkantoor van de VVCS in Hoofddorp en het kantoor van de CBV in Zwolle.

## Kosten

De kosten voor deze cursus bedragen € 600,-. Als (oud)contractspeler komt u mogelijk in aanmerking voor een subsidie van 25%. Netto kosten in dat geval: € 450,-

## Docent

De hoofddocent tijdens deze cursus is Paul van Zwam. Paul is mede-eigenaar van Vlemmings & Van Zwam en sinds 2006 als sportpsycholoog verbonden aan Feyenoord. Daarnaast is hij adviseur van BVO-coaches en expertdocent bij de KNVB. Tijdens de cursus wordt gebruik gemaakt van gastdocenten met ervaring in het topvoetbal die hun kennis met de deelnemers delen.

## Licentiepunten KNVB coaches

Als de cursus met succes is afgerond krijgt de deelnemer een certificaat. Daarnaast zijn er voor coaches 10 licentiepunten te verkrijgen.

## Voorwaarden & studiebelasting

De deelnemer mag maximaal 1 bijeenkomst missen en dient een eindopdracht uit te voeren. De studiebelasting is 5 x 3 uur voor de bijeenkomsten. De thuisstudie voor de gehele cursus bestaat uit ongeveer 5 uur.

## Interesse?

Wil je meer informatie over de cursus, heeft u vragen of wilt u zich inschrijven? Neem contact op met Arjan Ebbinge van de VVCS (06-42298097) of mail naar [academy@vvcs.nl](mailto:academy@vvcs.nl)



Scorpius 161,  
2132 LR HOOFDDORP



Hogeland 10,  
8024 AZ ZWOLLE



**Wat motiveert ons en waarom reageren jij en ik verschillend op situaties? Hoe kun je meer uit jezelf halen en hoe help je anderen om succesvol te zijn? In 5 bijeenkomsten wordt er een antwoord gegeven op deze vragen.**

**Bijeenkomst 1 - inzicht in jezelf:** Aan de hand van praktische methodieken leer je om persoonlijke eigenschappen (bij jezelf en anderen) in kaart te brengen en te bespreken. Daarnaast zal aan de orde komen wat de invloed van emoties en overtuigingen is op het gedrag van een speler of coach.

**Bijeenkomst 2 - zelfcontrole:** Als voetballer en/of coach is het belangrijk om onverstoorbaar te zijn. Dit aspect komt aan de orde als zelfcontrole wordt behandeld. Zelfcontrole heeft te maken met gedisciplineerd kunnen zijn, om kunnen gaan met fouten, rustig blijven als je geïrriteerd bent en presteren onder druk. Zelfcontrole betekent dat je onverstoorbaar bent in de wedstrijd en met discipline werkt aan je carrière.

**Bijeenkomst 3 - zelfreflectie:** In dit onderdeel staat centraal hoe je vorm kunt geven aan je eigen ontwikkeling en dat van anderen. Jezelf of anderen de juiste vragen stellen, in staat zijn om snel nieuwe dingen te leren en vasthouden aan je plan spelen in deze bijeenkomst een belangrijke rol.

**Bijeenkomst 4 - zelfvertrouwen:** Zelfvertrouwen is de overtuiging hebben dat je goed kunt presteren op het moment dat dit wordt gevraagd. Die overtuiging moet niet alleen in je hoofd zitten, die moet je ook voelen. In deze laatste bijeenkomst gaan we dieper in op zelfvertrouwen en op hoe je dit bij jezelf en anderen positief kunt beïnvloeden.

**Bijeenkomst 5 - extra bijeenkomst:** In de laatste bijeenkomst besteden we aandacht aan de vragen van de deelnemers die voortkomen uit het volgen van de cursus.

### Psychologie & presteren staan centraal

Wij gaan uit van de nieuwste inzichten uit de psychologie die behandeld worden tegen de achtergrond van het topvoetbal. Geen lange theoretische verhalen maar kennis en vaardigheden waar je direct mee aan de slag kan.

### Persoonlijke aanpak

Naast de algemene onderwerpen en actuele thema's over prestatiepsychologie werk je ook aan persoonlijke vraagstukken en je eigen leerbehoefte. Met iedere deelnemer wordt een persoonlijke intake gedaan.



### Eindopdracht

De eindopdracht bestaat uit het beschrijven van een coachplan. De deelnemer mag zelf bepalen met wie het coachplan wordt uitgevoerd. Het coachplan dient betrekking te hebben op 1 van de elementen die in het coachformulier (zie handleiding) staan vermeld en die aan de orde zijn gekomen tijdens de lessen. Voor bijeenkomst 5 dient het coachplan te worden ingeleverd via de mail zodat dit in de vijfde bijeenkomst kan worden besproken.

**Kees van Wonderen (voormalig coach van FC Twente)**

“Een leerzame, prettige en afwisselende cursus die je helpt in je persoonlijke ontwikkeling.”

**Gijs Luirink (speler FC Volendam)**

“Ik herken afleiders/gedachten nu sneller en kan me daardoor weer gelijk richten op mijn kerntaak tijdens een training of wedstrijd; volledige focus op het spel zelf(!) zonder verdere afleidende gedachten.”

**Stef Nieuwendaal (speler RKC Waalwijk)**

“Het intake gesprek heeft mij overtuigd om mee te doen, dit was uitdagend. De praktijkvoorbeelden en het enthousiasme van de cursisten was groot!”

**Bart Heuvingh (spelersbegeleider bij AZ)**

“Dit is een cursus waar je aan het denken wordt gezet en die verder gaat dan de standaard mentale vaardigheden.”

**Raimond van der Gouw (assistent trainer van Vitesse)**

“Heel positief. Veel informatie gekregen waar ik in de begeleiding verder mee kan. Erg prettig samengewerkt met de medecursisten.”

**Gerard Marsman (directeur CBV)**

“Wij zien het als onze rol om een bijdrage te leveren aan de kwaliteit van de Nederlandse coach. Dit doen wij onder andere door in samenwerking met de VVCS en Vlemmings & Van Zwam kwalitatief goede opleidingsprogramma's aan te bieden.”

**Danny Hesp (voorzitter VVCS)**

“Veel profvoetballers zouden best naast hun sportieve carrière willen studeren. De tijd is er op zich wel, de interesse ook. Maar waar vind je een opleiding of cursus die rekening houdt met je dagelijkse verplichtingen? De VVCS speelt in op de wensen van de voetballers en houdt rekening met het voetbal.”

**Contact**

Vlemmings & Van Zwam  
Riederveld 30  
2993 XS Barendrecht  
Info@vlemmings-vanzwam.nl  
www.vlemmings-vanzwam.nl