



Topsport en Revalidatie

Topsport: het beoefenen van een sport op het hoogste niveau, nationaal of internationaal.

Revalidatie: leert u zelfstandiger te leven met een ziekte, beperking of aangeboren aandoening.

Doelen voor sporters en revalidanten

- **Optimale prestaties nastreven**
- **Leven lang leren; hoe je leert, welke leerstijl.**
- **Positieve gezondheid; verantwoordelijk voor je eigen leefstijl.**
- **Participatie op de arbeidsmarkt of deelname scholing**
- **Loopbaan; om gelukkig te zijn moet je iets doen waar je gelukkig van wordt (J. Cruijff).**
- **Sociale verbanden**

- **Voorbeelden. Annemieke van Vleuten, Nils van der Poel.**

Team

Sport

- bestuurders, trainers, medische staf en anderen.
- Allen hebben hetzelfde doel, ieder heeft zijn rol en taak en verantwoordelijkheid.

Revalidatie

- behandelteam van orthopeed, huisarts, fysiotherapeut en thuiszorg, eenzelfde doel hebben.
- De patiënt/cliënt is zelf verantwoordelijk voor een aantal zaken. Hierdoor heeft hij invloed op zijn eigen regie.
- De andere teamleden hebben allen een bepaalde rol en verantwoordelijkheden zoals juiste voorlichting geven, zodat de patiënt een keuze heeft en reële verwachting heeft.

Teambuilding

Teambuilding is een veel gebruikte activiteit in de sport en bedrijven om de samenwerking van een team positief te beïnvloeden.

**Vertrouwen,
Samenwerken,
Communicatie,
Verantwoordelijkheid,
Inzicht en
Motivatie**

Helaas zien we weinig teambuilding in de ketenzorg.

Topsport talent/revalidant en Ontwikkeling

Beperking
Ziekte
Aangeboren
beperking



Sport en revalidatie is **leren**

topsport

- Gevoelige periode
- 10 000 uur / 10 jaar
- Algemeen, specifiek
- Zelf verantwoordelijk
- zelfregie, motivatie
- Mentale sterk

Revalidatie

- Acute fase
- Leven lang
- Algemeen, specifiek
- Zelf verantwoordelijk
- Zelfregie, motivatie
- Mentaal sterk

Ontwikkelen topsporters en Revalidanten

Opnieuw leren participeren met veranderde mogelijkheden.

- **eigenaarschap, open staan, willen, intrinsieke motivatie.**
- **Leerdoelen zijn subjectief afh van de motivatie.**
- **Ervaringen opdoen, vergroten vertrouwen.**
- **Sneller leren buiten de comfortzone.**
- **Regie; Bewustwording, eigen gedrag en eigen aanpak.**
- **Veranderen, nieuwe manier van leven ontwikkelen**
- **Samen, van elkaar leren**
- **Leren in een zinvolle omgeving**
- **Verschillende leerstijlen (denker, doener, dromer)**

Mentale training

Leren en trainen mentale vaardigheden met als doel prestaties te verbeteren en plezier te behouden.

Vaardigheden;

Aandacht, concentratie, focussen

Sturen en controle emoties

Omgaan met stress

Functioneren in teams

Mentale training

Mentale kwaliteiten:

Zelfvertrouwen

Stressbestendigheid

Incasseringsvermogen/Doorzettingsvermogen

Veerkracht

Mentale training

Technieken of methoden:

Stellen van doelen (smart)

Self talk; zelf instructie, positief, sturen emotie

Ontspanning

Gebruik van voorstellingen; zelfvertrouwen

Afbreken negatieve gedachten; herkenning en stoppen.

Vragen ?

Bedankt voor jullie aandacht.