

# SPORTPEDAGOOG



# DE KRACHT VAN SPORT

## Workshop De Kracht van Sport

- Introductie
- Vergroten van de sociale vaardigheden
- Spelers leren omgaan met spanning
- Vergroten van het zelfvertrouwen
- Afsluiting





# Introductie

- Waarom deze workshop? Waar denken jullie aan bij de kracht van sport?

“als ik er niet ben, mist niemand me.

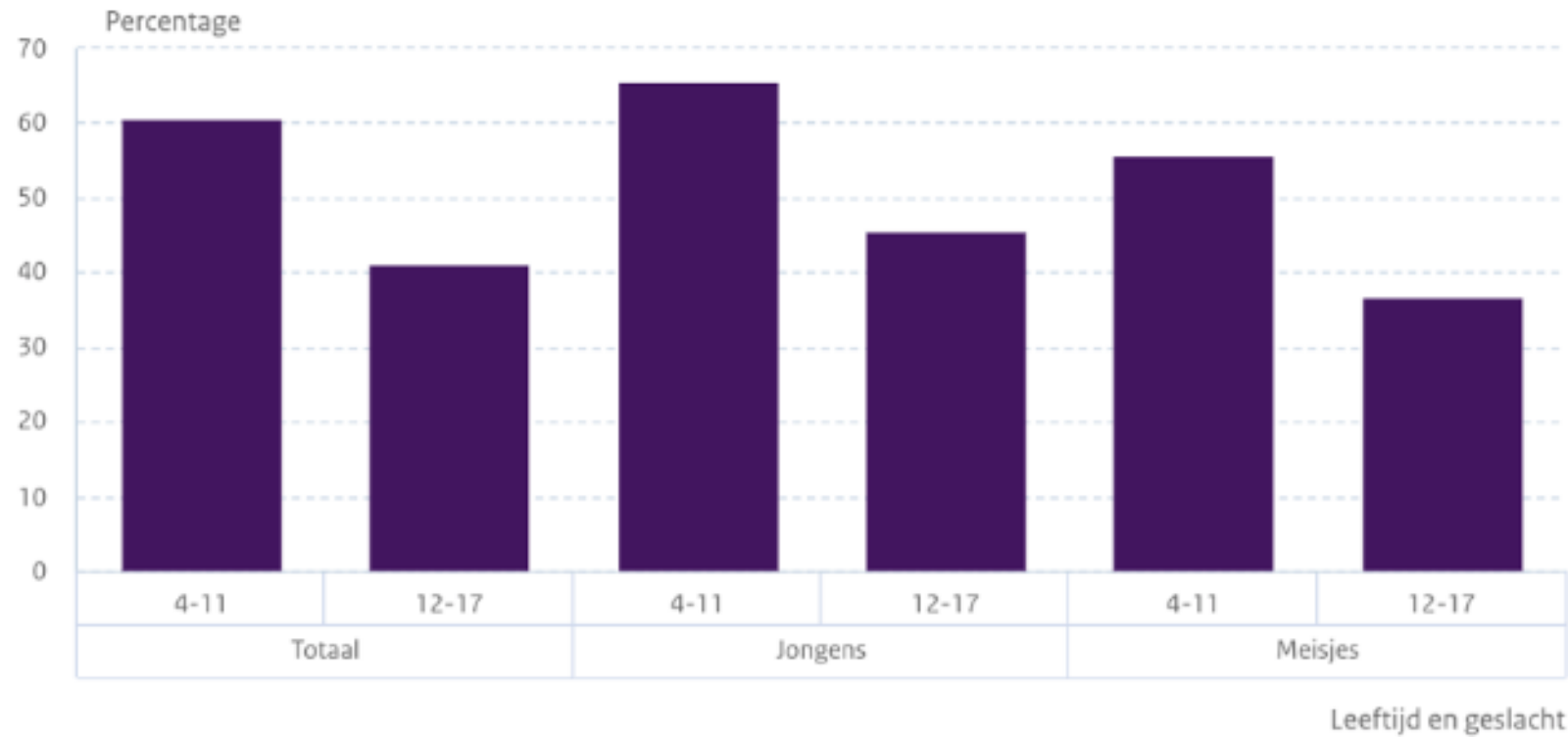
“ik krijg alleen maar commentaar als ik een fout maak”.

- Oefening

# Sportparticipatie



## Voldoen aan Beweegrichtlijnen kinderen 2020



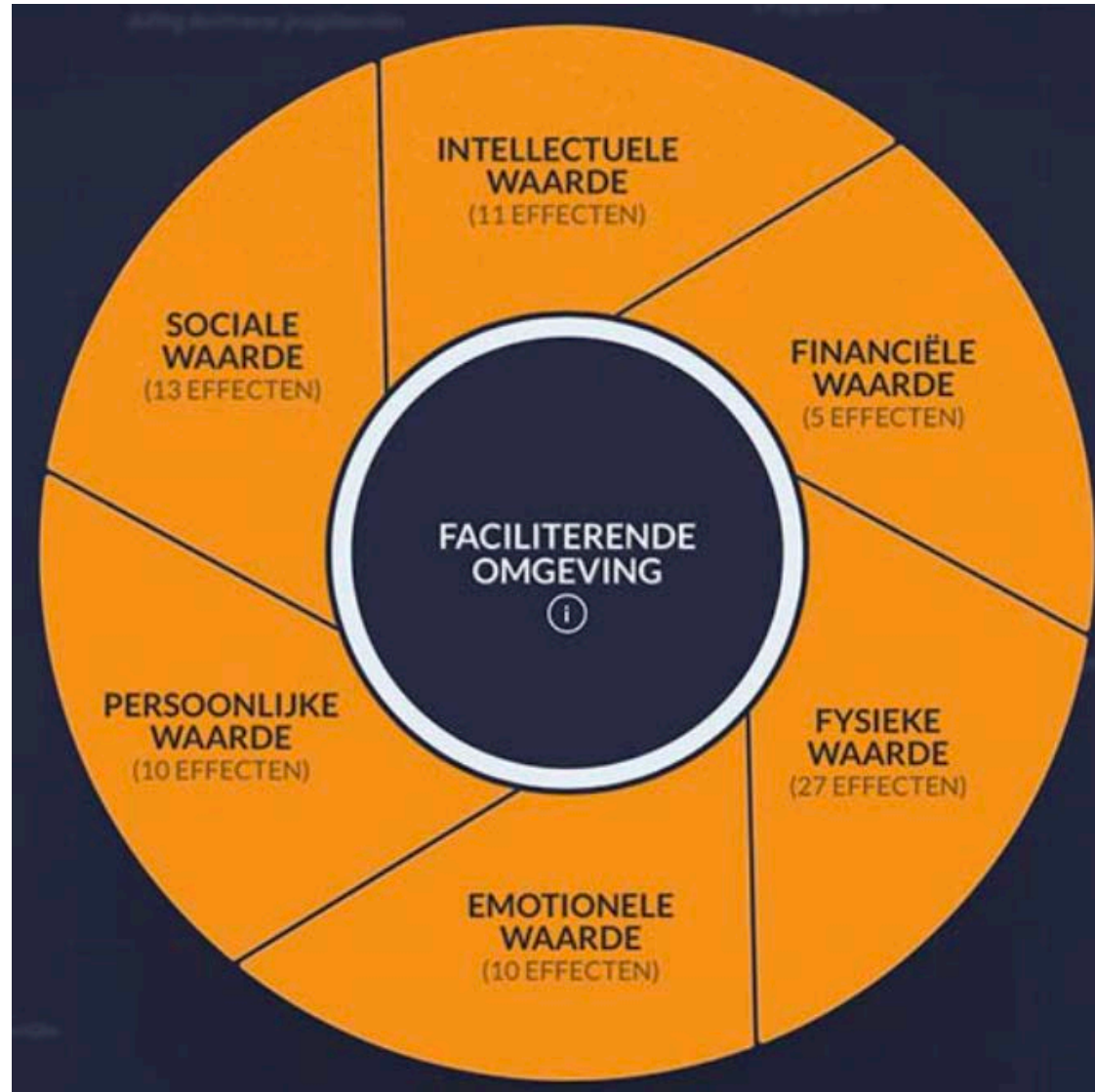
# Eenzaamheid



Sterke emotionele eenzaamheid (bron: CBS)

<b>Leeftijd</b>	<b>2021 (%)</b>	<b>2019 (%)</b>
Totaal (15 jaar of ouder)	10,7	7,9
15 tot 25 jaar	13,5	8,2
25 tot 35 jaar	11,2	7,9
35 tot 45 jaar	10,4	8
45 tot 55 jaar	11,3	7,3
55 tot 65 jaar	9,6	7,3
65 tot 75 jaar	9	7,1
75 jaar of ouder	9,4	10,9

# Effecten van sport



# Zo ontwikkelt je kind een Positief zelfBeeld



# Aandacht en liefde





# Sociale vaardigheden versus winnen



**“IF YOU CAN LAUGH TOGETHER, YOU CAN WORK TOGETHER.”**

**ROBERT ORBEN**

 Lifhack Quotes

# Vergroten van de sociale vaardigheden

Bespreek in groepjes voorbeelden en maak samen een lijst met do's en don'ts.

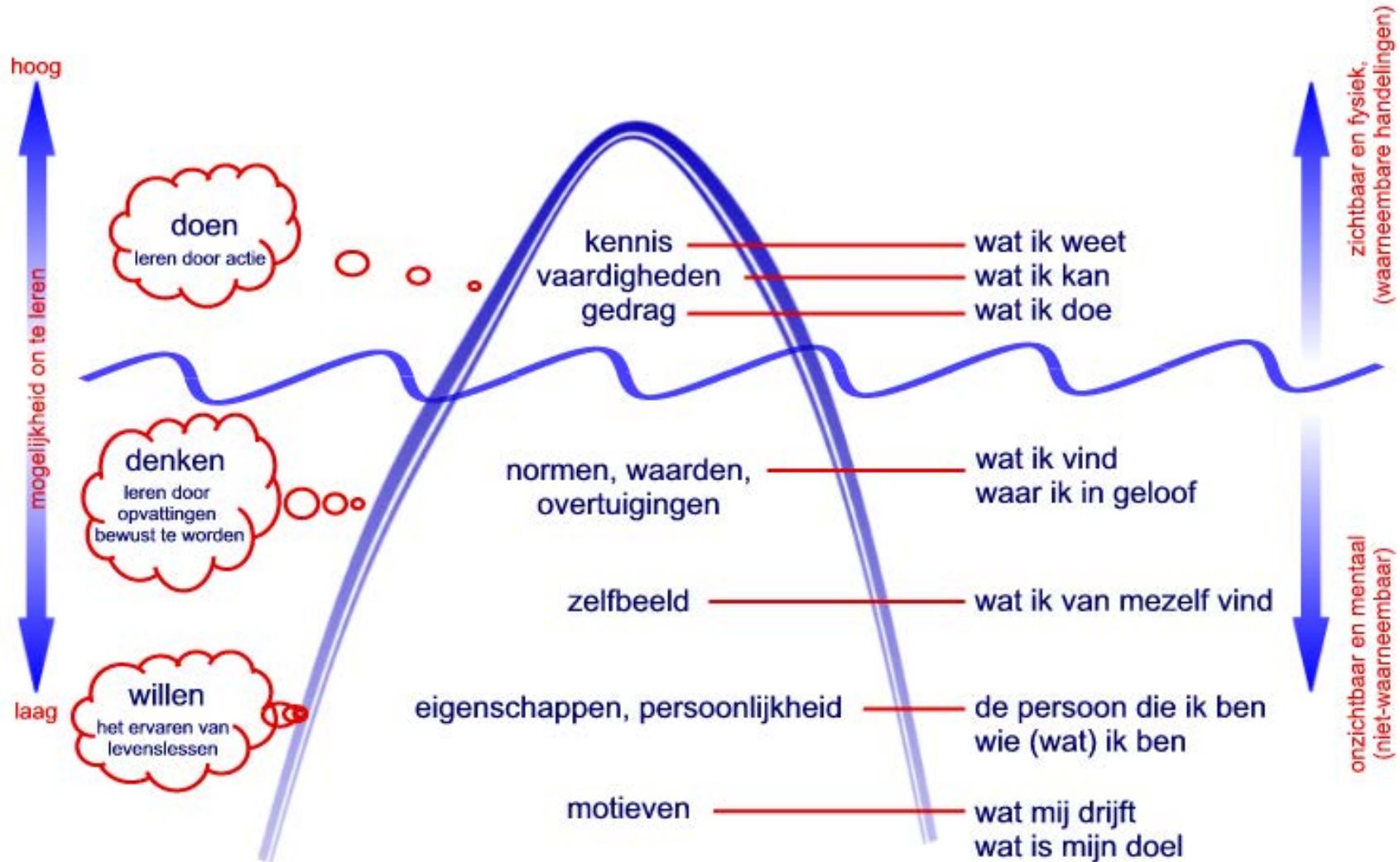


# Tips vergroten sociale vaardigheden



- Pas de situatie aan waar mogelijk.
- Bespreek het 1 op 1 en vraag wat de speler wil en zou kunnen doen-oplossingsgericht werken.
- Geef feedback. Juist ook als het goed is gegaan- benoem waardoor het goed ging.
- wees concreet in je feedback ipv 'goed gedaan'
- Werk aan succeservaringen

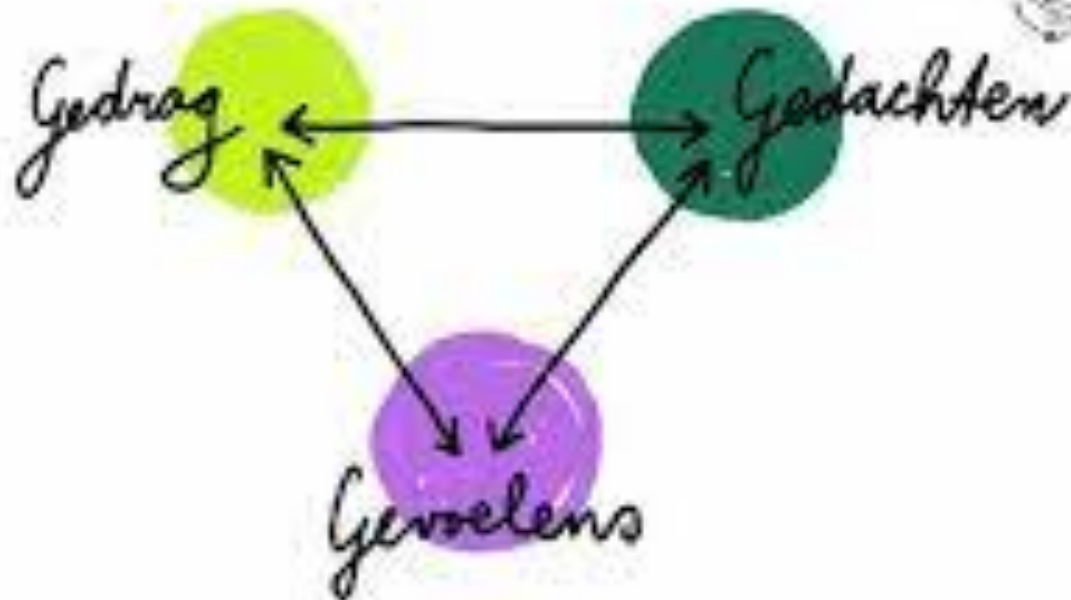
# Oorzaak van gedrag- ijsbergmodel



# Omgaan met spanning



Cognitieve driehoek





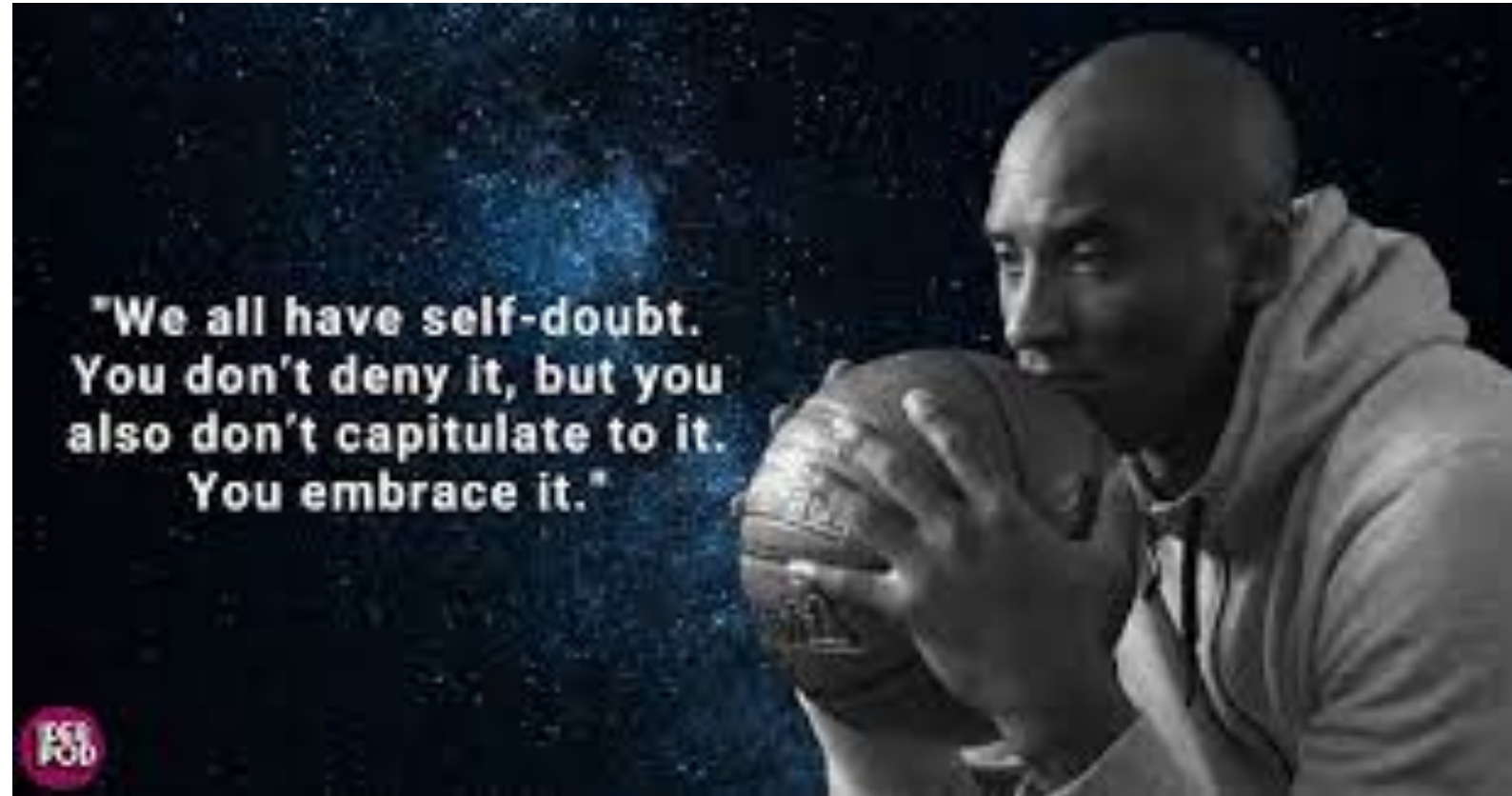
$$2 + 3 = 5$$

$$6 + 2 = 8$$

$$1 + 1 = 3$$

$$4 + 5 = 9$$

# Vergroten van het zelfvertrouwen



# Vragen en opmerkingen?

