Sportpsychologie

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste sporter

Onbekend is vaak ook onbemind. Onder het motto ‘ik heb dit nog nooit gedaan dus ik denk wel dat ik het kan/durf’ willen we bij Sport’R het bezoek aan de sportpsycholoog vergemakkelijken. Iedereen is intussen overtuigd van het belang van ‘het kopke’ bij het sporten. Toch wordt er nog te vaak éénzijdig een beroep gedaan op de sportpsycholoog op momenten dat er zich hardnekkige problemen voordoen maar dit is slechts een klein deeltje van wat de sportpsycholoog kan aanbieden...
De sportpsycholoog binnen het sportmedisch centrum richt zich in eerste instantie tot de mens achter de sporter. Voorbij de façade van de atleet schuilt een individu met gedachten, gevoelens, gewoonten, frustraties, ambities... Presteren in de sport heeft trouwens niet enkel te maken met fysieke paraatheid, kracht, uithouding, techniek of tactiek maar ook met mentale kracht. Het ontwikkelen van de mentale component in de sport vereist daarom een professionele en gespecialiseerde aanpak.
Een goed gesprek, gericht advies of bewust mentale training bij een neutrale vertrouwenspersoon kan het trainingsproces naar een andere dimensie tillen.
Ga op sportpsychologische ontdekking en leer het beste uit jezelf halen!

Bart Van Laethem, sportpsycholoog Sport’R
mede namens de artsen en medewerkers van Sport’R

Mentale rust en balans

De sportpsycholoog creëert een juiste sfeer waar ruimte ontstaat voor een goed gesprek, waar zorgen, gedachten, gevoelens, frustraties of angsten enz. gedeeld kunnen worden. Mentale rust en balans is essentieel voor de sporter. Zowel sporters, coaches alsook ouders en scheidsrechters kunnen hier terecht. De klachten kunnen sterk variëren en gaan van prestatieangst over depressies, problemen op school of met studeren, relationele issues met partner, ouders of coach tot het omgaan met blessures, vormdips, slaapproblemen of het verlies van plezier in de sport.

Coaching/gesprekstherapie

Het doel is via coaching/gesprekstherapie de problemen op te lossen, de beperkingen te aanvaarden of nieuwe vaardigheden te trainen. De sporter ontdekt op die manier zijn eigen tools, oefent nieuwe technieken en leert die inzetten op de juiste momenten. Dit heeft een positief effect op het zelfvertrouwen en zelfwaarde!

Een optimale begeleiding is er één op maat. Om dit te garanderen kan gebruik gemaakt worden van een **onlinevragenlijst** die enerzijds onze verborgen (emotionele) talenten of drijfveren kenbaar maakt en anderzijds onze meest natuurlijke denkstijlen weergeeft. Dit inzicht is essentieel opdat het aanwezige talent, met de nodige training, ten volle tot ontwikkeling kan komen. Dit kan resulteren in een kwaliteitenrapport, een weergave van hoe de talenten zich in hetzij mensgerelateerde hetzij taakgerelateerde kwaliteiten vertalen. Basisgedrag dat van binnenuit komt en dus van nature past bij onze kwaliteiten.

Een tweede luik binnen de sportpsychologie bestaat uit **biofeedbacktraining**. Met behulp van biofeedback worden een aantal psychofysiologische parameters in beeld gebracht. Door fysiologie als realtimefeedback te gebruiken, kunnen

mensen leren zich bewust te worden van meestal onbewuste processen. Via training wordt men bewuster van wat bijvoorbeeld spanning met het lichaam doet en leert men hierop controle uitoefenen zodat men het lichaam in de meest optimale toestand kan brengen om bevrijd te sporten.

Zo worden er **stressreductie, optimale recuperatie en hartcoherentietrainingspakketten** binnen Sport'R aangeboden.

Op clubniveau kunnen ook thema-avonden georganiseerd worden of er kan een duurzame samenwerking met de sportpsycholoog opgezet worden.

Afspraak

Dinsdag, woensdag, donderdag op afspraak

Kostprijs

Voor meer details ivm de kostprijs: zie www.sportr.be of www.fysische-geneeskunde-roeselare.be

Locatie

- Sport'R, Sportmedisch Centrum AZ Delta, Brugsesteenweg 90, 8800 Roeselare
- Zich aanmelden aan het secretariaat van Sport'R, route groen, verdieping 0.0 (Z-blok)

Notities

Contact

Secretariaat Sport'R

t 051 23 63 70

e sportr@azdelta.be

Psycholoog Bart Van Laethem

t 051 23 63 77

e bart.vanlaethem@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: sportpyschologie Sport'R

Artsen

FYSISCHE GENEESKUNDE EN REVALIDATIE

Dr. Mathieu Maroy

Dr. Michel Snoecx

Dr. Bruno Vanhecke

ORTHOPEDIE

Dr. Pieter-Jan De Roo

Prof. Dr. Thomas Luyckx

Dr. Stijn Muermans

Dr. Alexander Ryckaert

Dr. Thomas Tampere

Dr. Mark Van Dijk

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5997-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 29/03/2022**