



## Inspiratiedag voor hardlooptainers 19 april 2020



### HOE TRAIN JE JOUW ATLETEN MENTAAL

Door Danielle Vermeulen

*Daniëlle Vermeulen is SPORTPSYCHOLOOG VSPN® is zowel basispsycholoog als sportpsycholoog. Ze heeft op nationaal niveau wedstrijd gezwommen. Op het moment is ze fanatiek triatleet, en als trainer actief in het zwemmen. Door haar eigen ervaringen als atleet weet ze als geen ander hoe belangrijk mentale vaardigheden zijn als je goed wilt presteren in je sport. Mede hierdoor heeft ze besloten zich toe te leggen op de sportpsychologie, om sporters te helpen het beste uit zichzelf te halen. Ze werkt vanuit haar eigen praktijk in Utrecht.*

Als je wilt dat je atleten zo goed mogelijk presteren, wat moet je dan wel of misschien juist niet zeggen? Mag je het hebben over winnen, of is dat juist niet goed? En hoe zorg je ervoor dat je atleet zich op het juiste focus bij een training of een wedstrijd?

Dit soort vragen staan centraal in deze workshop. Je leert praktische tools waarmee je direct aan de slag kan. Deze workshop kan je helpen om je atleten gericht mentaal te gaan trainen, en om een omgeving te creëren waarin atleten zich goed voelen, zodat ze er alles uit kunnen halen wat erin zit.