# VVON
# MENTALE TRAINING IN HET VOETBAL

# FOCUS

DOOR: SANDER ROEGE

# SANDER ROEGE

- CV

- Vertrekpunten
  - doen waar je goed in bent,
  - iedereen deugt, maar waarvoor,
  - bij voorkeur bezig zijn met beter worden als het goed gaat (aan de voorkant).

I don’t focus on what I’m up against. I focus on my goals and I try to ignore the rest.

— Venus Williams

# WAT IS FOCUS

Focussen betekent eigenlijk 'scherp stellen' en heeft alles te maken met je **aandacht** op iets richten.

Dat wil zeggen dat je je met je aandacht ergens op **concentreert**.

De kunst daarbij is je **niet te laten afleiden**.

# JE NIET AF LATEN LEIDEN!!

Hoeveel is:

8 x 8 – 4 + 10 : 7 + 1 = ?

# BONY

http://nos.nl/video/451832-bony-en-zijn-ritueel.html

Gebeurtenis

*Ik krijg geen hesje op de training*

Gedachten

*Door jouw bedacht en jouw werkelijkheid / irrationeel*

*Ik speel niet zaterdag*

Consequentie

Emotie | Teleurgesteld

Gedrag | Nonchalant

Gedachten

Ik ga het straks vragen, nu het tegendeel bewijzen / rationeel

Emotie | Strijdvaardig

Gedrag | Gezonde agressie

# FOCUS OP JEZELF / HET HIER EN NU

Focussen betekent dus 'scherp stellen' en heeft alles te maken met je **aandacht** op iets richten.

Dat wil zeggen dat je je met je aandacht ergens op **concentreert**.

BEDENK MINIMAAL DRIE ZAKEN OP WAAR JIJ JE OP MOET FOCUSSEN OM OPTIMAAL TE PRESTEREN IN HET HIER EN NU

*Figuur 20.1 Focussen in relatie tot presteren.*

# HET GEVAAR VAN TE VEEL FOCUS

https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcgoay4

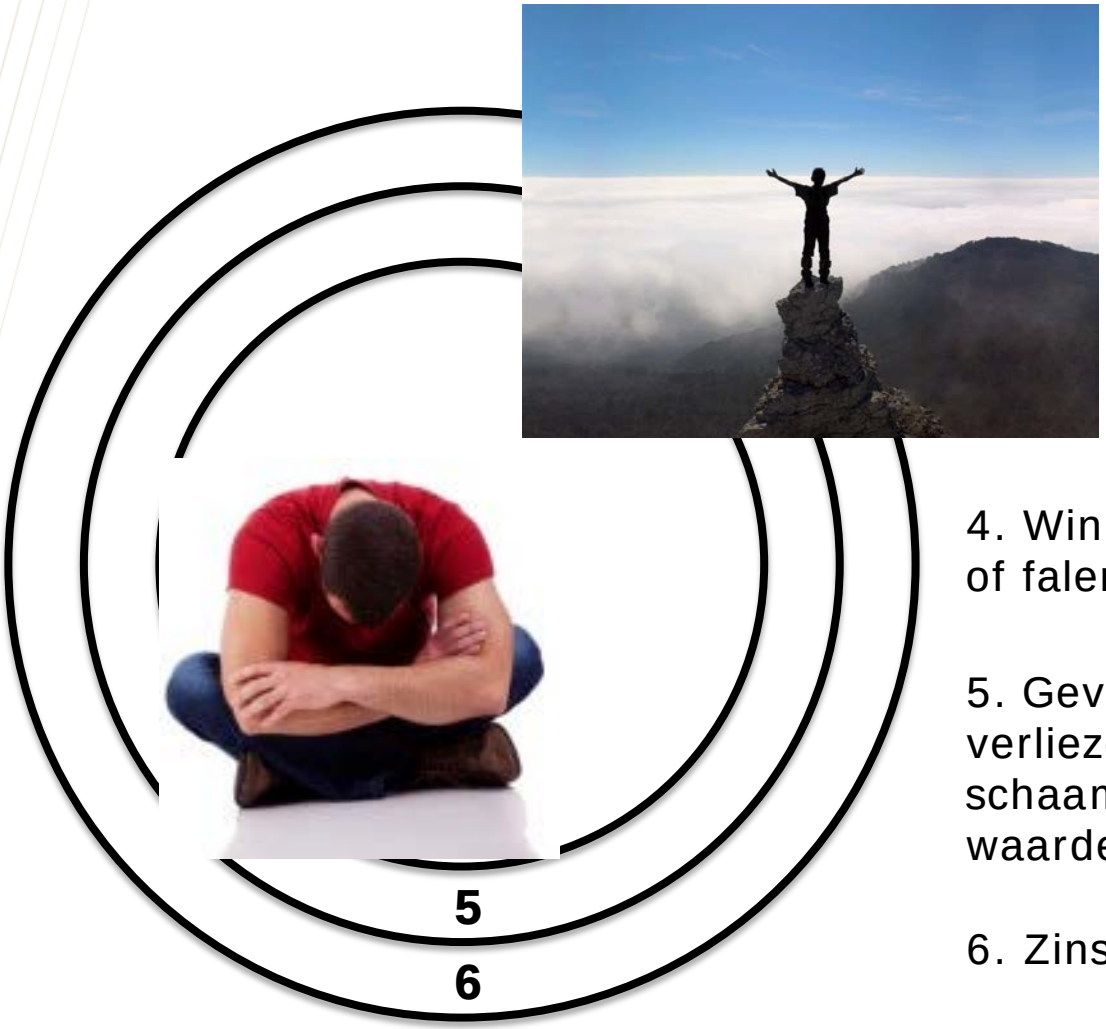
# HET LEREN HERKENNEN VAN VERLIES VAN FOCUS

Aandachtscirkels van Eberspächer

6. Zinsvraag, wat doe ik hier?

5. Gevolgen van winnen of verliezen (schreeuwende trainer, schaamte, erkenning, waardering, kampioen)

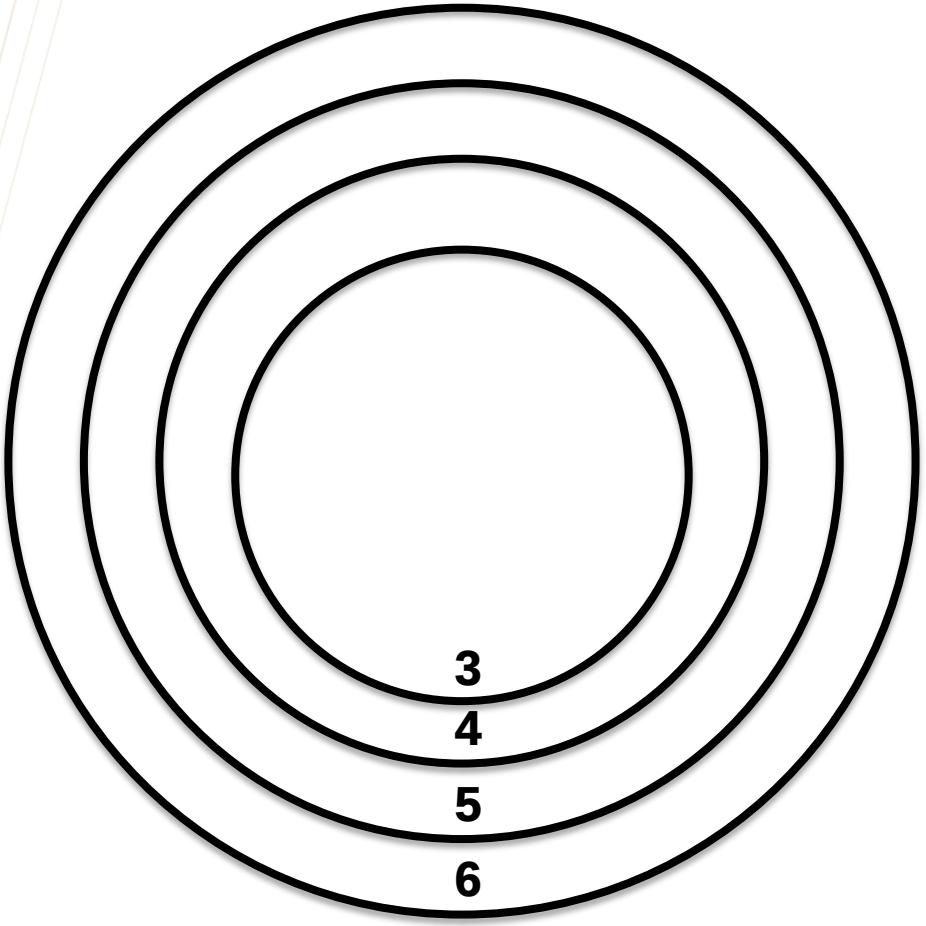
6. Zinsvraag, wat doe ik hier?




4. Winnen of verliezen, slagen of falen.

5. Gevolgen van winnen of verliezen (schreeuwende trainer, schaamte, erkenning, waardering, kampioen)

6. Zinsvraag, wat doe ik hier?

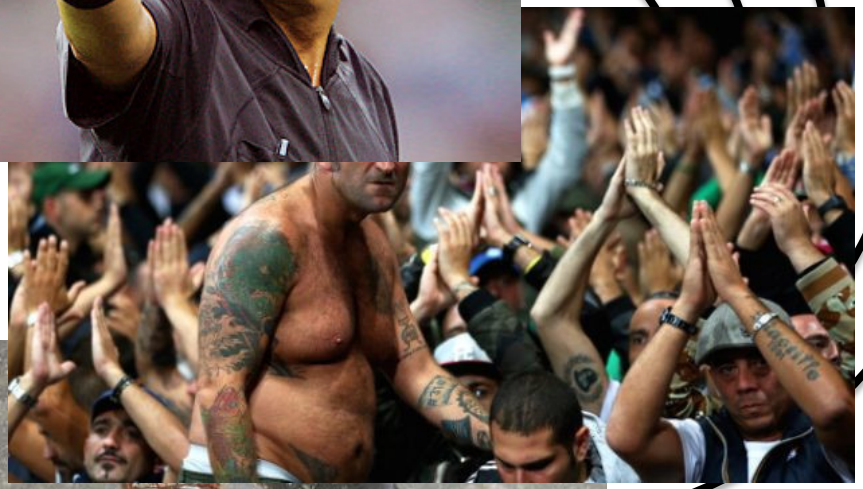



3. Wat ik eigenlijk zou moeten kunnen. (ist en soll)

4. Winnen of verliezen, slagen of falen.

5. Gevolgen van winnen of verliezen (schreeuwende trainer, schaamte, erkenning, waardering, kampioen)

6. Zinsvraag, wat doe ik hier?



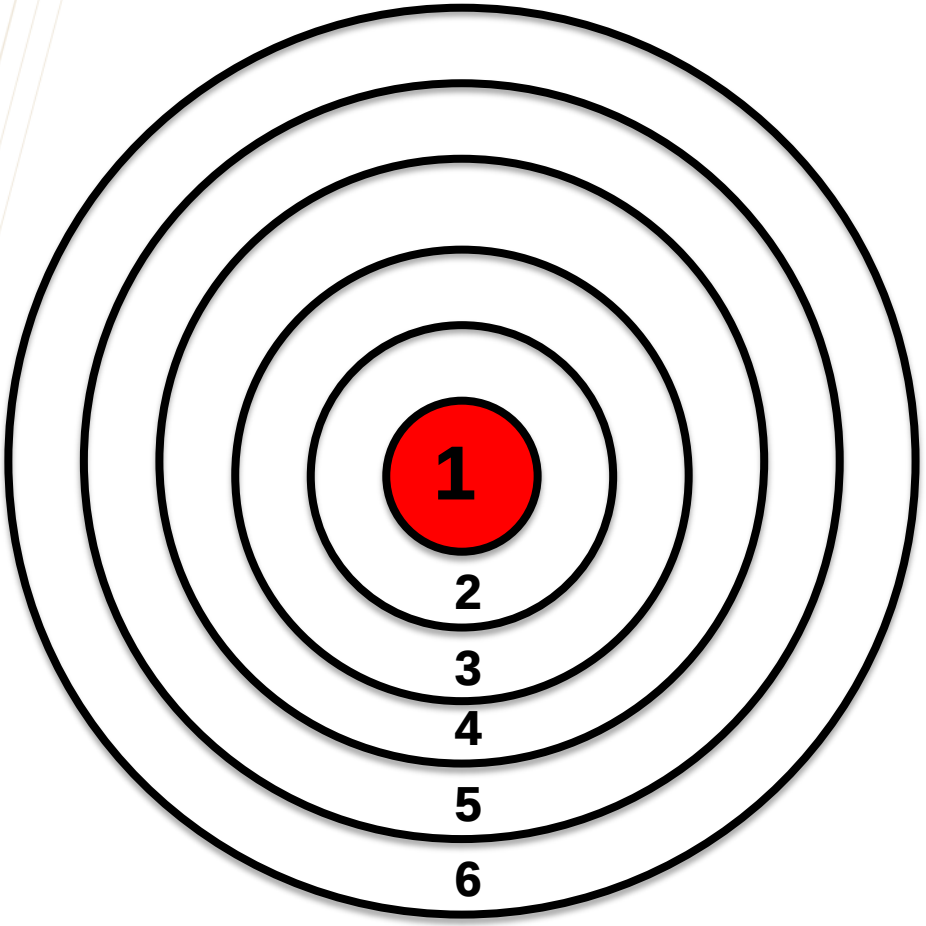
2. Directe afleidingen (weer, publiek, scheidsrechter, tegenstander, materiaal, etc.)

3. Wat ik eigenlijk zou moeten kunnen. (ist en soll)

4. Winnen of verliezen, slagen of falen.

5. Gevolgen van winnen of verliezen (schreeuwende trainer, schaamte, erkenning, waardering, kampioen)

6. Zinsvraag, wat doe ik hier?




1. **FOCUS**, ik en mijn taak in het hier en nu

2. Directe afleidingen (weer, publiek, scheidsrechter, tegenstander, materiaal, etc.)

3. Wat ik eigenlijk zou moeten kunnen. (ist en soll)

4. Winnen of verliezen, slagen of falen.

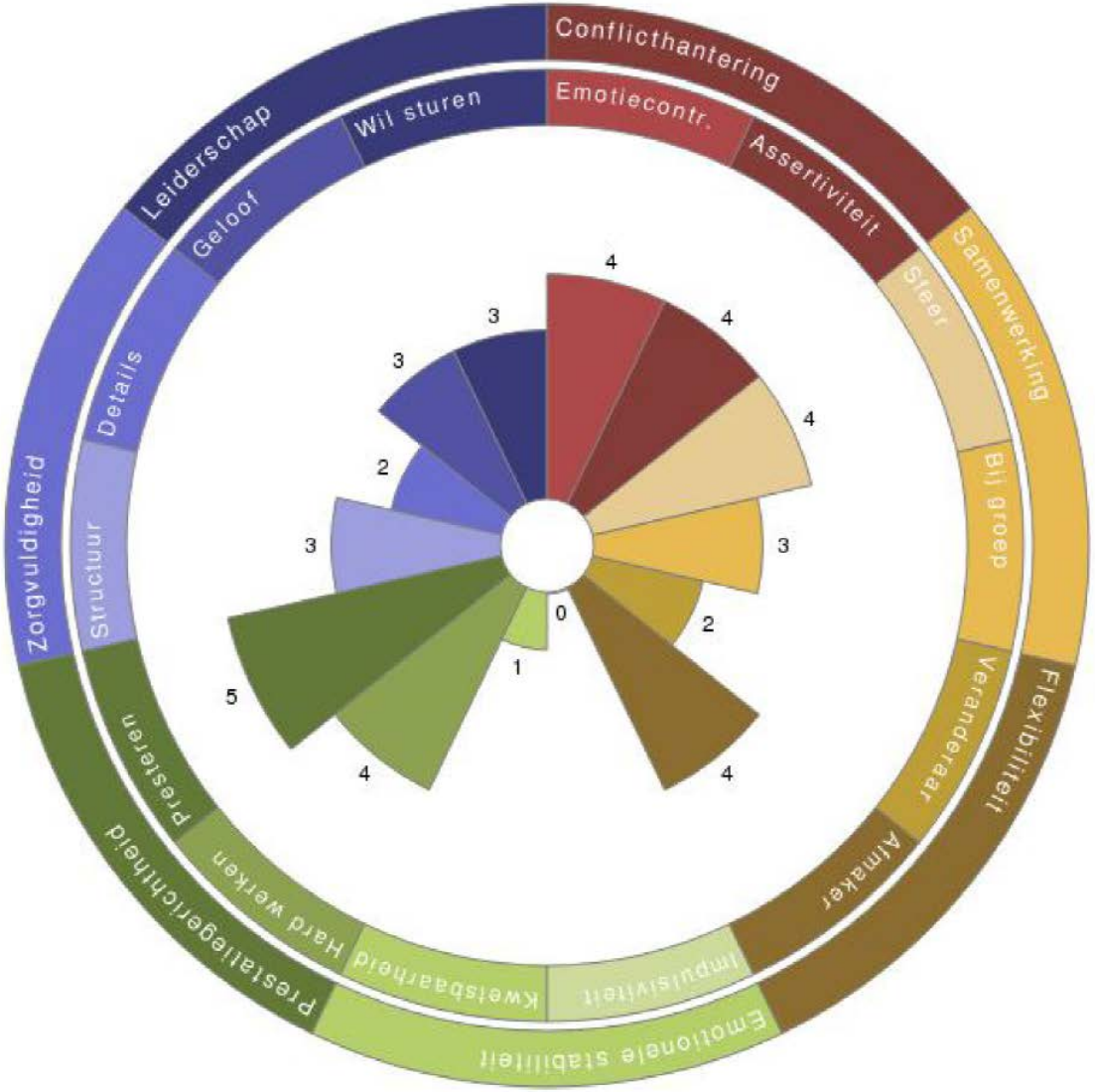
5. Gevolgen van winnen of verliezen (schreeuwende trainer, schaamte, erkenning, waardering, kampioen)

6. Zinsvraag, wat doe ik hier?

# POP GESPREKKEN / DOELEN STELLEN

Waar moet jouw focus tijdens de wedstrijd / training op zijn?

# FOCUS EN PERSOONLIJKHEID



# FOCUS EN PERSOONLIJKHEID

**E** — **EXTRAVERT** — Extraversion

**STIMULEREN / STIMULATING**

HOE RICHT JIJ JOUW AANDACHT? / HOW DO YOU FOCUS YOUR ATTENTION?
WAARUIT HAAL JE ENERGIE / WHERE DO YOU GET ENERGY FROM

**INTROVERT** — Introversion — **I**

**S** — **ZINTUIGELIJK** — Sensing

**BELEVEN /EXPERIENCE**

HOE NEEM JIJ INFORMATIE OP? / HOW DO YOU TAKE INFORMATION?

**iNtuïtie** — iNtuïtion — **N**

**T** — **DENKEN** — Thinking

**BESLISSEN / DECIDE**

HOE NEEM JIJ BESLISSINGEN? / HOW DO YOU TAKE DECISIONS

**VOELEN** — Feeling — **F**

**J** — **GECONTROLEERD** — Judging

**LEEFSTIJL / LIFESTYLE**

HOE STA JIJ TOV. DE OMGEVING? / HOW ARE YOU IN FRONT OF YOUR ENVIRONMENT

**AFWACHTEND** — Perceiving — **P**

# FOCUS - TIPS

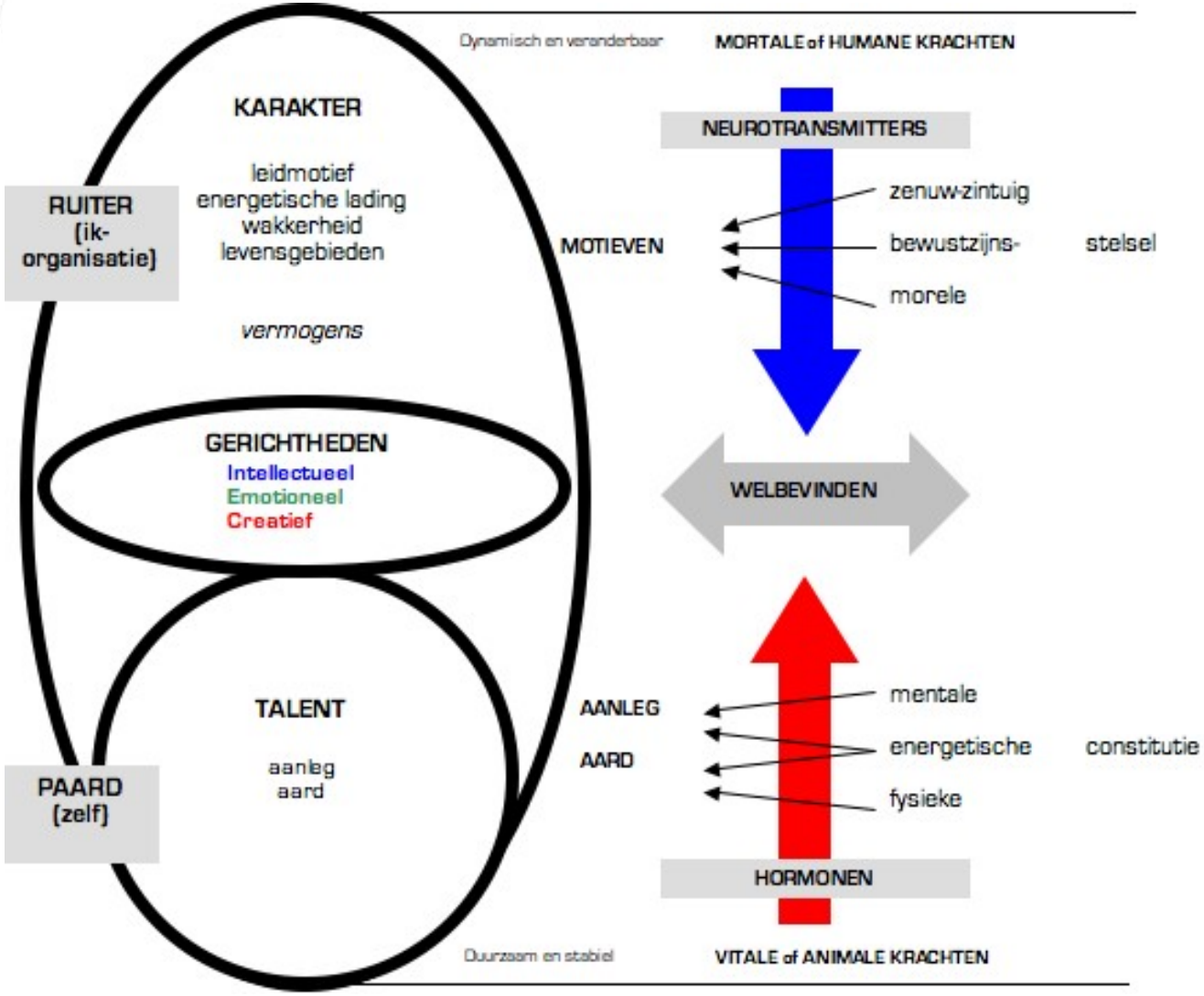
- Laat een speler zelf nadenken over waar hij/zij zijn aandacht op gericht moet hebben tijdens een training / wedstrijd. Help hem daarbij en kom daar op terug op het veld, positief stimuleren.

- Probeer zijn/haar aandacht te koppelen aan de zaken die hij/zij beter wil doen / kwaliteiten / rol.

- Binnen trainingsvormen kun je focus benadrukken door bijvoorbeeld een spelelement in te brengen of opzettelijk voor afleiding te zorgen.

- Houd rekening met iemand zijn persoonlijke voorkeuren.

- Houd rekening met je eigen persoonlijke voorkeuren en de uitwerking daarvan op een ander (en dus zijn mogelijkheid om tot focus te komen)


Dynamisch en veranderbaar
MORTALE of HUMANE KRACHTEN
KARAKTER
leidmotief
energetische lading
wakkerheid
levensgebieden
vermogens
RUITER
(ik-
organisatie)
NEUROTRANSMITTERS
zenuw-zintuig
MOTIEVEN
bewustzijns-
stelsel
morele
GERICHTHEDEN
Intellectueel
Emotioneel
Creatief
WELBEVINDEN
TALENT
aanleg
aard
AANLEG
AARD
mentale
energetische
constitutie
fysieke
PAARD
(zelf)
HORMONEN
Duurzaam en stabiel
VITALE of ANIMALE KRACHTEN

**PSV NV** POSTBUS 886 NL-5600 AW EINDHOVEN **T** +31 (0)40 2505 505 **E** FANDESK@PSV.NL **I** WWW.PSV.NL