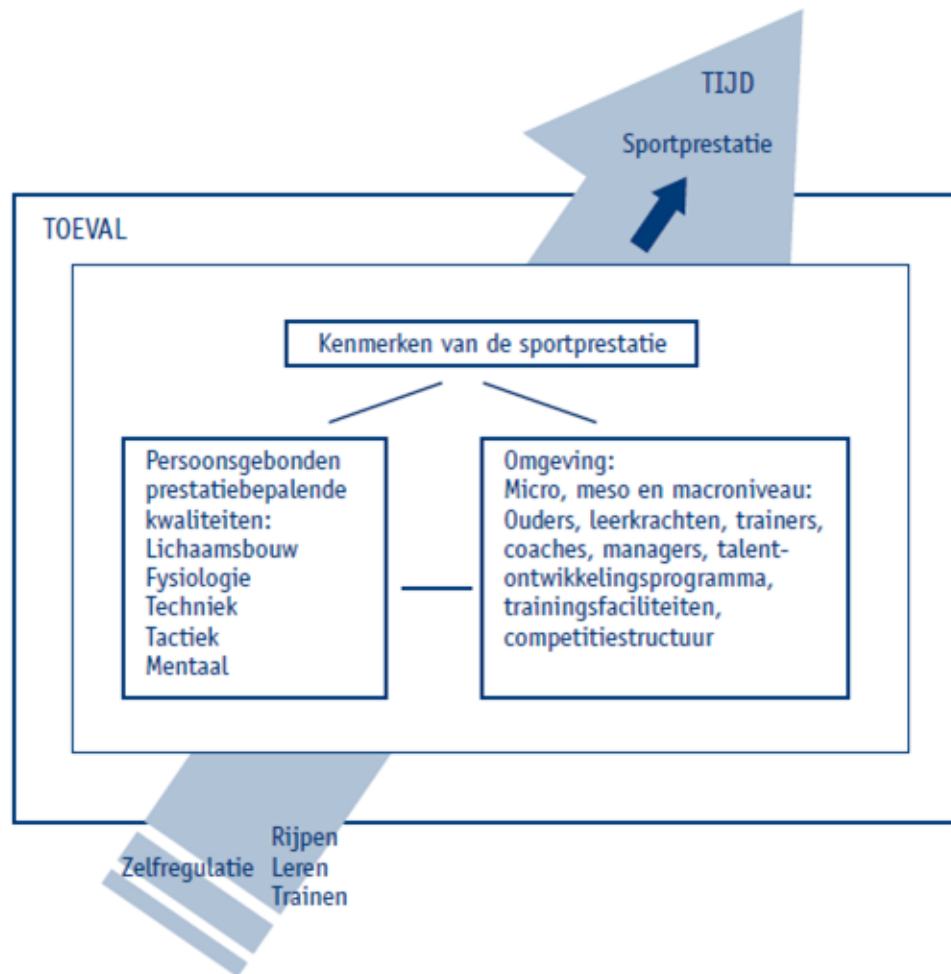


Zelfregulatie in de sportpraktijk



Manya Krijgsman
Joke Davio-Tissingh

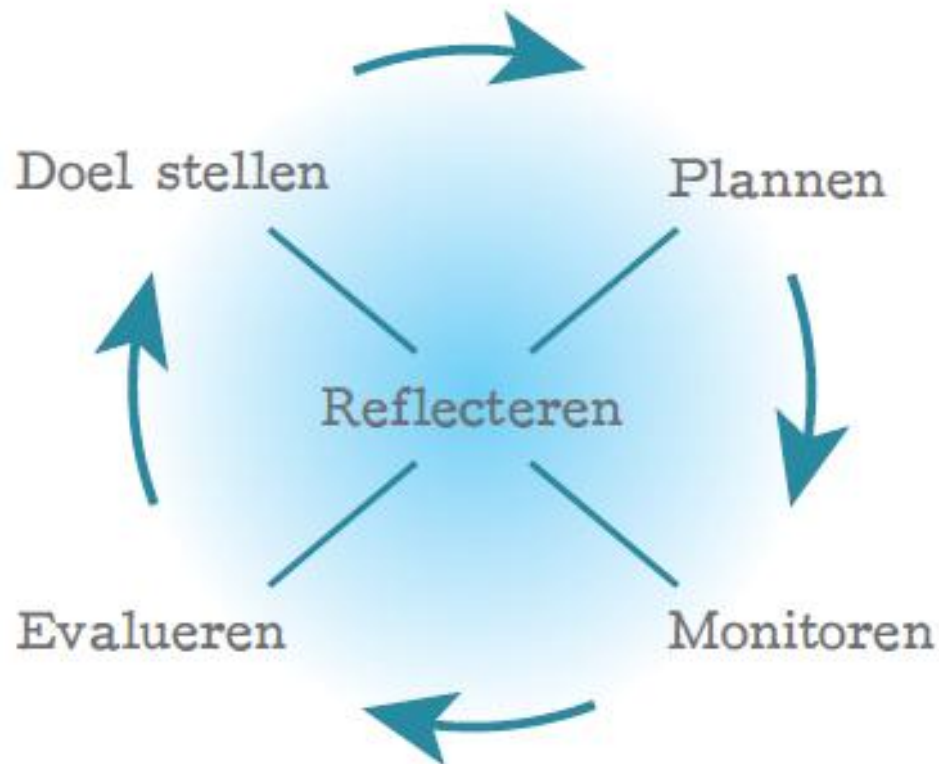
Groninger Sports Talent Model



Kwantiteit versus kwaliteit



Cyclus van zelfregulatie



Jouw doel

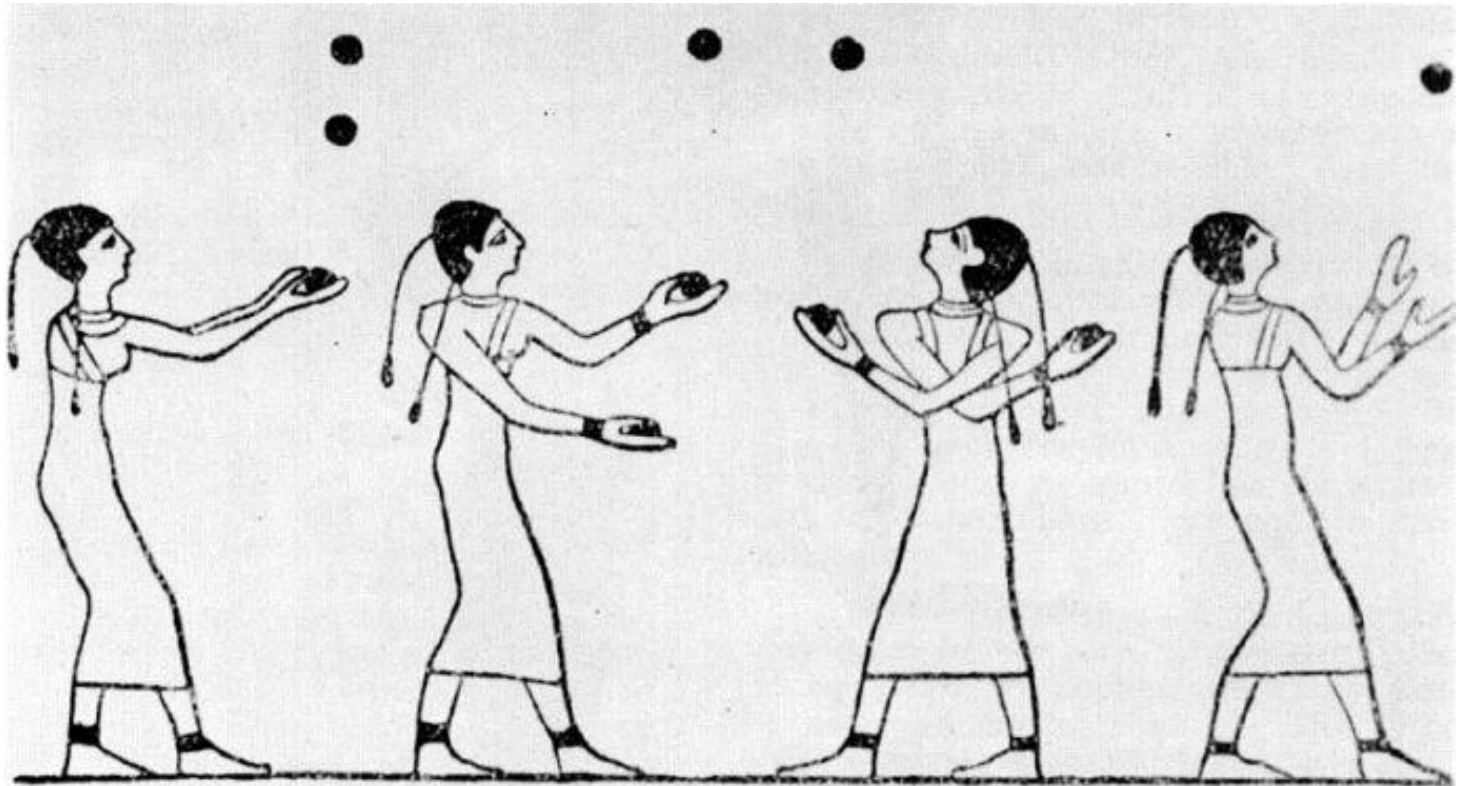
Wat is jouw doel voor deze bijeenkomst?

Lastig?

**Hoe lastig was het om dit doel te stellen,
op een schaal van 1 – 10?**

Hoe komt dat?

Opdracht



Terugkoppeling

- **Welke verschillen merkten jullie tussen de 2 protocollen?**
- **Wat is jullie conclusie?**

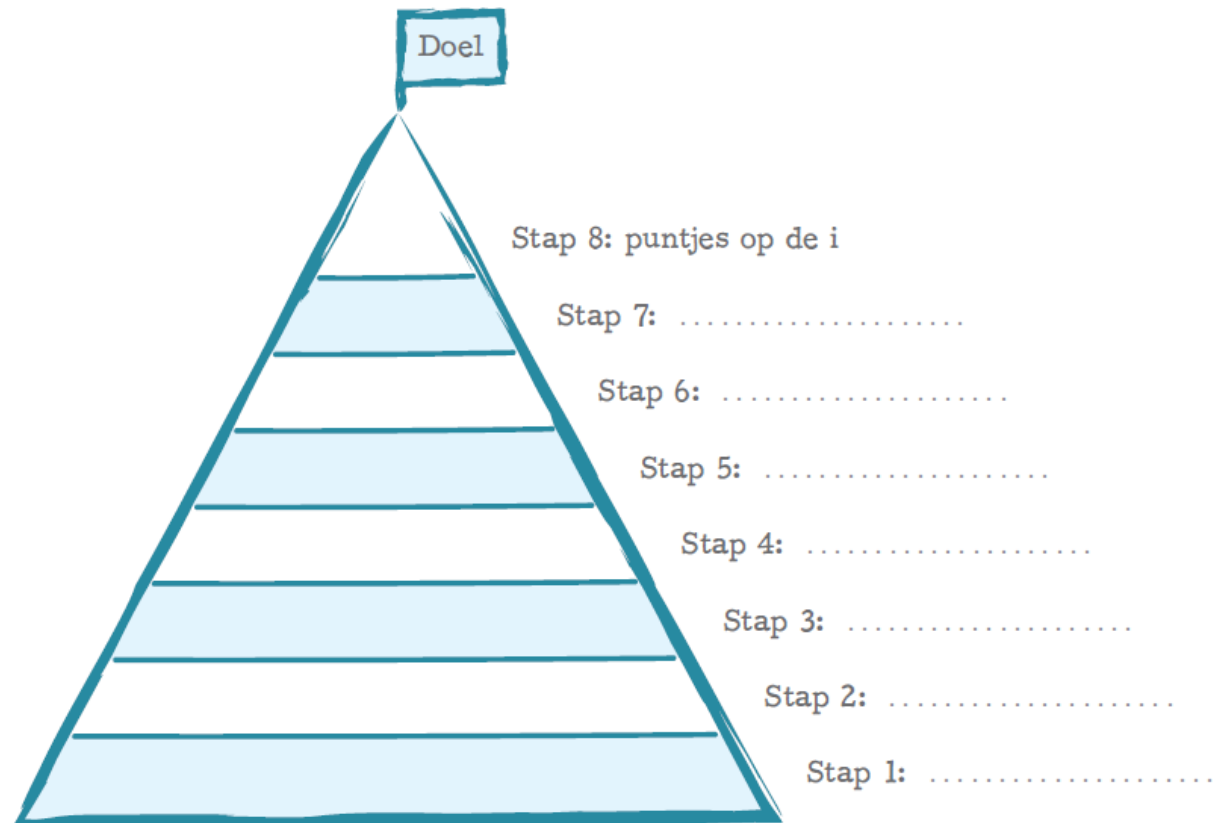
Zelfregulatieklimaat



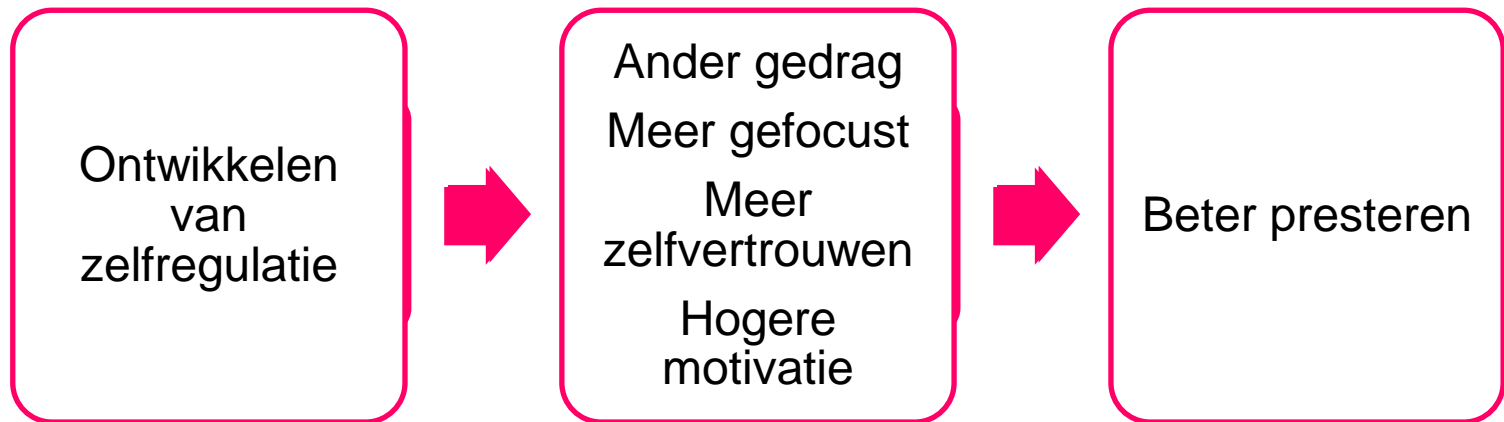
- intrinsieke motivatie
- taakoriëntatie
- geloof in eigen kunnen
- mindset
- aanpassingsvermogen

Actieplanpiramide (doel stellen + plannen)

"There is no elevator to success. You have to take the stairs."



Effecten van de methode ZIPcoach



Vraag

Wat is het eerste dat jij morgen anders gaat doen wanneer je training of les geeft?

Interesse in de methode?



Volg ons op Twitter
[@ZIPcoach_NL](https://twitter.com/ZIPcoach_NL)