

Woensdag 22 september organiseerde het Omnium in Groningen een sessie voor coaches, in het kader van de dag van de sportpsychologie. Ruim 20 coaches waren aanwezig en gingen aan de slag met het toepasbaar maken van sportpsychologie.

Onder begeleiding van sportpsycholoog VSPN® Sten Dallinga zijn oefeningen gedaan om sporters te leren doelen te stellen. Daarnaast is geoefend met waardengericht presteren. Zo kun je op verschillende manieren motivatie beïnvloeden.

Onder begeleiding van sportpsycholoog VSPN i.o. Renate Hensen is gewerkt aan zelfvertrouwen. Coaches leerden hoe ze sporters kunnen helpen het zelfvertrouwen te vergroten.

Coaches konden ervaring opdoen met sportpsychologische technieken, die ze vervolgens weer bij eigen sporters kunnen toepassen. Na tijd was er natuurlijk nog ruimte voor vragen, waar volop gebruik van werd gemaakt.