

# HANDBOEK VOOR



# JONGE SPORTERS TOPSPORTERS TOPSPORTOUDERS

**PATRICK VAN BRUGGEN**

**HANDBOEK VOOR**

**JONGE SPORTERS  
TOPSPORTERS  
TOPSPORTOUDERS**

**PATRICK VAN BRUGGEN**

Copyright © 2022 Patrick van Bruggen

Eerste druk: maart 2022

Uitgever: Stichting Topprestaties ([www.stichtingtopprestaties.nl](http://www.stichtingtopprestaties.nl))

Redactie: Haags Bureau | Boekenmakers

Omslag en binnenwerk: Haags Bureau | Boekenmakers

Druk: BoekenGilde

De qr-codes verwijzen naar sportvideo's op YouTube. De auteur heeft zijn uiterste best gedaan om voor alle bronnen gebruikstoestemming te vragen. Mogelijk is dat niet bij alles of iedereen gelukt. Rechthebbenden kunnen zich bij de auteur melden.

ISBN 978-90-832368-1-0

NUR 488

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geluid dragers, luisterboeken, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

---

---

JE BENT AL EEN STERRETJE,  
MAAR HOE GROOT WAS JOUW STER  
HIER GEWORDEN?

---

---

*Ter nagedachtenis aan*

*Noah*

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	<b>12</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>14</b>
<b>LEESWIJZER</b>	<b>17</b>
<b>1 TALENT IS EEN MOMENTOPNAME EN AANLEG BETEKENT GROEI</b>	<b>18</b>
1.1 Inleiding	18
1.2 Huidige scoutingproces	19
1.3 Biologische leeftijd en geboortemaand-effect	20
1.4 Welke factoren zijn belangrijk in de ontwikkeling	21
1.4.1 Aanleg	22
1.4.2 Leervermogen	23
1.4.3 Omgeving	25
<b>2 TOPSPORTER OF RECREATIEVE SPORTER?</b>	<b>27</b>
2.1 LTAD-model (Long Term Athlete Development)	27
2.1.1 Waarom gebruik maken van deze methode?	28
2.1.2 Hoe wordt dit gemeten of getest?	29
2.1.3 Hoe effectief is het LTAD-model?	29
2.1.4 Fasen in het LTAD	29
2.1.5 Winnen?	33
2.1.6 Motorische vaardigheden ontwikkelen	33
<b>3 BELANG VAN BREED MOTORISCH ONTWIKKELEN</b>	<b>34</b>
<b>4 WAT ZIJN MIJN VOORKEUREN EN DRIJFVEREN?</b>	<b>39</b>
4.1 Inleiding	39
4.2 ActionTypes met Peter Murphy – Wat heeft jouw voorkeur?	39
4.2.1 Sporter: Wie ben ik nu echt?	40
4.2.2 Wat is ActionTypes?	40
4.2.3 Wat is de ActionTypes benadering (ATB)?	42

4.2.4	Koppeling cognitieve en motorische voorkeuren	43
4.2.5	Betekenis in de praktijk	45
4.2.6	Wat zijn de voordelen van de ActionTypes Benadering?	47
4.2.7	Wat is een talent?	47
4.3	Wat zijn jouw drijfveren – Deep Motivational Drivers (DMD)	48
4.3.1	Hoe motiveer je sporters	48
4.3.2	Motivatatie als startmotor	48
4.3.3	Motivationale drijfveren	49
4.3.4	Vijf motivationale drijfveren	49
4.3.5	Opsporen van de vijf voorkeursdrijfveren	50
4.3.6	De praktijk	50
4.3.7	One size fits one!	51
<b>5</b>	<b>DE 18 EIGENSCHAPPEN VAN KAMPIOENEN</b>	<b>52</b>
5.1	Inleiding	52
5.2	Twaalf psychologische eigenschappen van Olympische kampioenen	54
5.2.1	Eerste eigenschap: het vermogen om angst te beheersen/controleren	56
5.2.2	Tweede eigenschap: het vermogen om doelen te stellen	61
5.2.3	Derde eigenschap: zelfvertrouwen	66
5.2.4	Vierde eigenschap: mentale weerbaarheid	68
5.2.5	Vijfde eigenschap: sportintelligentie	72
5.2.6	Zesde eigenschap: focus	73
5.2.7	Zevende eigenschap: concurrentievermogen	80
5.2.8	Achtste eigenschap: sterke werkethiek	83
5.2.9	Negende eigenschap: coachbaar	83
5.2.10	Tiende eigenschap: hoopvol	83
5.2.11	Elfde eigenschap: optimistisch	84
5.2.12	Twaalfde eigenschap: functioneel perfectionisme	86
5.3	Zes aanvullende positieve eigenschappen van kampioenen	89
5.3.1	Eerste eigenschap van een kampioen: eigenaarschap	89
5.3.2	Tweede eigenschap van een kampioen: fouten durven maken	91
5.3.3	Derde eigenschap van een kampioen: omgaan met externe kritiek	95
5.3.4	Vierde eigenschap van een kampioen: controle over je ademhaling	95

5.3.5	Vijfde eigenschap van een kampioen: visualiseren	96
5.3.6	Zesde eigenschap van een kampioen: ken je leerstijl	98
5.4	Eerst mens en daarna topsporter!	102
5.5	Familie	108
<b>6</b>	<b>VERHALEN VAN SPORTERS EN EX-SPORTERS</b>	<b>110</b>
6.1	Ron Zwerver, Olympische kampioen volleybal, Atlanta 1996	110
6.2	Manus Offerman zeiler, droom: Olympische Spelen 2024 in Parijs	119
6.3	Ron Berteling, Olympische Spelen 1980 en recordinternationaal ijshockey	126
6.4	Selena Piek Olympische Spelen badminton 2016, 2021	133
6.5	Noeki Klein Olympisch kampioen waterpolo 2008	140
6.6	Lizzy Gevers MMA	149
6.7	Dagmar Genee, Olympische Spelen 2021 waterpolo	155
6.8	Stefan Boermans, Beach volleybal, Resultaatdoel Parijs 2024	163
6.9	Saskia de Jonge, Olympische Spelen estafettezwemster	170
6.10	Mandy Mulder, schietsport met droom Olympische Spelen in Parijs	179
6.11	Tessie Savelkoul, voormalig Olympisch judoka- met kleine stapjes vooruit	187
6.12	Ruben Bos, jeugd basketballer	192
<b>7</b>	<b>HANDVATTEN VOOR TOPSPORTOUDERS</b>	<b>197</b>
7.1	Inleiding	197
7.2	Geduld	199
7.3	Welke ondersteuning krijgt jouw kind het liefst?	200
7.3.1	De meeste kinderen willen graag dat hun ouders erbij zijn, alleen storen ze zich aan 'het gezeik in de auto'	200
7.3.2	De belangrijkste taak van ouders langs de lijn van het sportveld is liefde geven en beschermen. Geef je kind ook het vertrouwen dat hij of zij het zelf kan.	203
7.3.3	Als mijn familie positief reageert, krijg ik extra motivatie	211
7.4	Feedforward	214
7.5	Belang van maatschappelijke vorming	215

7.6	Hoe omgaan met geld verdienen	218
7.7	Zaakwaarnemers	218
7.8	Sponsors – vrienden	219
7.9	Grensoverschrijdend gedrag in de sport	219
7.9.1	Inleiding grensoverschrijdend gedrag	219
7.9.2	Gezag relatie coach – sporter	220
7.9.3	Seksueel grensoverschrijdend gedrag	221
7.9.4	Emotioneel en lichamelijk grensoverschrijdend gedrag	224
7.9.5	Report Sport	225
7.10	Racisme	227
7.11	Betrokken langs het veld	228
7.12	Externe kritiek	231
7.13	Gezinsleven	232
7.14	Puberteit	232
7.15	IJsberg van succes	235
7.16	Fouten – groeimindset	235
<b>8</b>	<b>VERHALEN VAN TOPSPORTOUDERS</b>	<b>237</b>
8.1	Topsportouders van twee kinderen op waterpolo	237
8.2	Topsportouders van een zoon op tennis	241
8.3	Topsportouders van een hockeydochter	246
8.4	Topsportouders van een skiester	250
8.5	Topsportouders van een roeister	254
8.6	Topsportouders van een dochter trampolinespringen	260
8.7	Topsportouders van een karateka	263
8.8	Topsportouders van een zeiler	268
8.9	Topsportouders van een dochter die professioneel zeilt	273
<b>9</b>	<b>EXTERNE DESKUNDIGEN</b>	<b>281</b>
9.1	Sportpsycholoog – mental coach ja of nee	281
9.2	Leefstijladviseur	287
9.3	Slaapexpert ‘De Tour win je in bed’	291
9.3.1	Slaap als onderdeel van je trainingsschema	291



9.3.2	Waar liggen de aandachtspunten	292
9.3.3	Ontspanning is de basis voor een goede nachtrust	293
9.4	Hoe yoga en meditatie helpen om beter te presteren	294
9.4.1	Belang van meditatie en yoga	294
9.5	Sportfysiotherapie	301
9.6	Voedingsdeskundige – Performance Nutritionist	304
	<b>OVERZICHT OPDRACHTEN</b>	<b>310</b>
	<b>DANKWOORD</b>	<b>313</b>
	<b>INDEX</b>	<b>318</b>



# VOORWOORD

Dit is een drieledig boek. Het is geschikt voor (jonge) topsporters, voor trainer-coaches en voor ouders van (jonge) topsporters.

Topsporter, je vindt in dit boek tientallen handvatten. Maak daar gebruik van! Je hebt een verantwoordelijkheid om te groeien in je sport, en dat groeien heb je zelf in de hand. Voorkom dat je achteraf ooit moet constateren dat je niet alles uit je sportcarrière hebt gehaald. Pak zelf het stuur vast en word de baas over jouw eigen groei. Daar heb je veel mogelijkheden voor. Je maakt natuurlijk gebruik van de kennis van jouw trainer-coach, en daarnaast kun je aan de slag met de opdrachten die in het boek staan. Je merkt vanzelf welke opdrachten jou helpen. Voor topsporters is dit handboek niet alleen een leesboek, maar ook een werkboek.

De rol van trainer-coach zien we steeds meer veranderen. De trainer-coach krijgt de rol van co-piloot. Dit houdt in, dat de trainer-coach meer de inspirator van sporters wordt. De trainer-coach daagt je uit om je optimaal te ontwikkelen en stelt open vragen, die jou laten nadenken over wat je wilt, met je sportcarrière. De trainer-coach helpt jou om de doelen meetbaar te maken en uit te voeren. In dit boek staan ook handvatten voor trainer-coaches. Hoe hou je rekening met de leerstijl van de sporter en wat zijn de drijfveren en voorkeurstijlen van een sporter? Als je deze kent, als trainer-coach kun je de sporters die je begeleidt nog beter ondersteunen.

Topsportouders vertellen in dit boek op hun beurt hoe zij hun kinderen hebben ondersteund, begeleid en gestimuleerd. Wat deze topsportouders vertellen sluit naadloos aan bij de handvatten voor topsportouders in dit boek.

Kortom: dit handboek staat vol met inzichten van sporters die de top bereikt hebben. Het wordt aangevuld met theoretische kaders en handvatten van experts, waar talenten, ouders en trainers hun voordeel mee kunnen doen.

Veel leesplezier,

Marc Lammers

*Marc Lammers veroverde als hockey (bond)coach vele internationale titels, waaronder het Europees, Wereld- en Olympisch Kampioenschap. Marc Lammers is auteur van diverse boeken. Eén van zijn boeken is 'Flow van goed naar goud.'*

# INLEIDING

Ik heb dit boek gemaakt omdat ik iedere sporter zijn of haar succes gun. In de afgelopen jaren heb ik gezien dat niet iedere sporter met aanleg en ambitie zijn of haar droomcarrière in de sport heeft kunnen waarmaken. Als buitenstaander vroeg ik me dan af waarom sommige sporters hun droom niet konden realiseren. Om die reden las – en lees – ik boeken over talentontwikkeling en het herkennen van talent. Ook praat ik met (ex-) topsporters, (ex-)coaches en externe deskundigen over wat er nodig is om de top te bereiken.

## **TOPSPORTER**

In dit boek ga ik niet in op hoe je je tactisch, technisch of fysiek kunt ontwikkelen. In dit boek geef ik wel aan hoe je je mentaal kunt ontwikkelen, als sporter.

Ik probeer alles zo eenvoudig mogelijk uit te leggen. Ik zet je ook aan het werk. In dit boek staan namelijk opdrachten die je zelf kunt uitwerken. Je bepaalt zelf welke informatie je wel, of niet belangrijk vindt. Ook bepaal je zelf welke opdrachten je wel, of niet gaat maken. Jij bent *in control*.

---

---

## **OPDRACHT 1**

Topsporters, koop een schrift of pak een schrift dat ergens thuis in een la ligt.

Leg dit schrift op een plek waar je vaak langsloopt, of op een plek waar je graag zit. Gaandeweg zul je merken dat het steeds meer een routine wordt om de opdrachten die in dit boek staan, uit te werken. Vele topsporters zijn je voorgegaan. Topsporters geven aan dat het uitwerken van de opdrachten helpt bij het bepalen van hun koers, groei en successen.

## **TOPSPORTOUDERS**

We gunnen onze kinderen het allerbeste. Maar op welke wijze kun je jouw kind het beste begeleiden, ondersteunen en stimuleren?

Wanneer we onze kinderen willen helpen om zich te ontwikkelen, dan moeten we het kind centraal stellen. Je kind gedijt het beste in een omgeving die stimuleert, faciliteert en ondersteuning biedt. Hoe leid je als ouders een sporter het beste door de reis naar zijn of haar droom als er obstakels, valkuilen en meelifers op het pad komen? En hoe zorg je ervoor dat je kind met beide benen op de grond blijft staan in de periodes waarin hij of zij bewierookt wordt om de goede prestaties?

Je voelt je misschien soms een taxichauffeur met een sportkind in huis, maar feitelijk ben je veel meer. In dit boek staan handvatten over hoe je als ouder je kind aan de zijlijn kunt stimuleren, ondersteunen en begeleiden. Blijf echter vooral dicht bij jezelf en kijk hoe je binnen jouw mogelijkheden kunt helpen bij het realiseren van de droom van je kind.

In dit boek staan ook handvatten voor topsporters (in sp ). Deze handvatten zijn niet alleen leerzaam voor de kinderen, maar ook voor de topsportouders.

In dit boek spreek ik over topsportouders. Daaronder versta ik alle verschillende soorten ouders in allerlei verschillende soorten gezinnen, zoals eenoudergezinnen, traditionele gezinnen, samengestelde gezinnen, verzorgouders, pleegouders, gastouders en zo verder. Als ik in dit boek spreek over het (sport)kind, dan kun je ook lezen: de (sport)kinderen.

## **QR-CODE**

Omdat beelden meer zeggen dan alleen tekst, maak ik gebruik van QR-codes die toegang geven tot filmpjes. Hou bij het lezen dus je mobiele telefoon bij de hand.

### **THE MINDSET OF A WINNER | Kobe Bryant**

Wat zegt Kobe Bryant over leren, leren en leren.

*Bron: YouTube*





# LEESWIJZER

In **hoofdstuk 1** leg ik uit wat we onder talent verstaan en waarom we misschien beter het woord ‘veelbelovend’ of ‘sporter met potentie of aanleg’ kunnen zeggen.

In **hoofdstuk 2** spreken we over het LTAD-model (*Long Term Athlete Development*). Dit model onderscheidt zes fasen in de ontwikkeling van een sporter, van jonge leeftijd tot aan het moment waarop hij of zij de (top)sport verlaat. Dit model geeft inzicht in op welke leeftijd een sporter gaat kiezen voor de topsport of voor de recreatieve kant van de sport.

**Hoofdstuk 3** legt uit waarom breed motorisch leren belangrijk is voor topsporters.

In **hoofdstuk 4** leg ik uit dat elk individu anders is. Eenieder wordt op een andere wijze gemotiveerd en elke sporter heeft zijn eigen voorkeurstijl. Het is belangrijk om te weten wat jouw voorkeurstijl en drijfveren zijn, want als je deze weet, dan weet je ook op welke wijze je het liefste gecoacht wordt.

In **hoofdstuk 5** ga ik in op de mentale eigenschappen van kampioenen.

In **hoofdstuk 6** staan verhalen van (ex) topsporters. Zij spreken over onderwerpen die in de voorgaande hoofdstukken beschreven zijn.

In **hoofdstuk 7** geef ik handvatten aan topsportouders.

In **hoofdstuk 8** vertellen topsportouders hoe ze hun kinderen hebben ondersteund, begeleid en gestimuleerd.

In het **hoofdstuk 9** komen externe deskundigen aan het woord. Zij vertellen zelf welk toegevoegde waarde ze hebben voor sporters.

In dit boek staan verschillende opdrachten voor de topsporters (in spe). Als ik een tip mag geven, dan zou ik aanraden om niet alle opdrachten tegelijkertijd uit te werken. Focus eerst op het uitwerken van één of twee opdrachten. Als het bijhouden van deze opdrachten routine is geworden, dan kun je er nog één of twee nieuwe bij maken. Achterin het boek staan alle opdrachten nog eens bij elkaar.



# 7 TALENT IS EEN MOMENTOPNAME EN AANLEG BETEKENGT GROEI

## 7.1 INLEIDING

Aan het einde van dit hoofdstuk hoop ik dat je begrijpt dat het woord 'talent' een lege huls is. De aanduiding talent is een momentopname. Bij sommige sporters stopt de ontwikkeling nadat zij het stempel 'talent' opgeplakt krijgen.

Of je echt talentvol bent geweest, kun je eigenlijk pas echt bepalen aan het einde van je carrière. Wat betekent talent eigenlijk? Vaak hoor je mensen zeggen: 'Je hebt talent', of 'Je hebt aanleg'. Met deze twee omschrijvingen wordt ongeveer hetzelfde bedoeld. Dit wordt anders als mensen zeggen: 'Je bent een talent', of 'Je bent vol aanleg'.

Het woord 'talent' is statisch. Er wordt met het woord 'talent' aangegeven dat je op dat specifieke moment als goed beoordeeld wordt. Om jouw doelen te bereiken heb je aanleg nodig.

Het woord aanleg vertegenwoordigt in mijn ogen de ontwikkeling, de tijd en de groei van jouw vaardigheden. Hoeveel tijd heb je nodig om een specifieke vaardigheid onder controle te krijgen? Welke tijd heb je nodig om jezelf steeds verder te ontwikkelen om jouw doel te bereiken?

Het woord 'talent' geeft een momentopname weer. Je hebt een natuurlijke aanleg, een gave of een speciale begaafdheid en je kunt iets beter dan de meeste anderen. Je kunt echter pas iets met dat talent als je jezelf verder ontwikkelt. Je wilt in ieder geval niet stilstaan in je ontwikkeling! Je wilt jezelf verbeteren, waardoor je beter gaat presteren. Met alleen je talent zet je geen sportprestatie neer, je beheerst ondanks je talent namelijk nooit automatisch alle benodigde vaardigheden. Je zult de aanleg die je

voor een bepaalde sport hebt, moeten doorontwikkelen. Talent zegt alleen iets over het heden, en helemaal niets over de toekomst. Het etiket talent zouden we eigenlijk alleen moeten gebruiken aan het einde van iemands sportloopbaan.

## 1.2 HUIDIGE SCOUTINGPROCES

Die versnelde ontwikkeling van de zogenaamd 'talentvolle sporters' begint op het moment waarop het sportkind gescout wordt door iemand die bepaalde vaardigheden in een kind herkend die mogelijk doorontwikkeld kunnen worden. Het blijkt echter dat het vaak helemaal niet mogelijk is om het talent van kinderen met een jonge leeftijd goed in te schatten. Het is moeilijk om te zien of een sportkind nu wel, of geen aanleg heeft om uiteindelijk de top te bereiken. Ben je nog niet gescout, blijf dan in ieder geval wel hard trainen, individueel en/of in teamverband, om jezelf te blijven ontwikkelen.

### Goldmine effect

Dit filmpje laat zien dat er bij het scouten niet altijd naar de juiste zaken wordt gekeken. Ronaldo speelde in de jeugd van een topclub in Brazilië. Toen hij vijftien jaar was, vroeg hij of zijn club zijn buskaartjes kon vergoeden, zodat hij naar de trainingen kon blijven komen. De club gaf hier geen gehoor aan, omdat ze van mening waren dat Ronaldo geen uitzonderlijk talent was. De rest is geschiedenis!



*Bron: YouTube*

Er is nog zo'n verhaal: Michael Jordan, een van de meest bekende basketballers ter wereld, werd op zestienjarige leeftijd uit het schoolteam gezet, omdat de coach hem niet goed genoeg vond.

Hebben Ronaldo en Michael het opgegeven, stopten ze met sporten? Nee, ze hebben nóg harder gewerkt om te laten zien dat ze wél de vaardigheden hadden om op topniveau te sporten.

De video laat ook zien dat scouts niet altijd naar de juiste eigenschappen van een sporter kijken. Een andere misvatting in het scouten is dat wat je ziet, is wat je krijgt. Vergeten wordt om te kijken naar de omgeving waarin de sporter zich bevindt. Er wordt te weinig gekeken naar de mate waarin een sporter les krijgt, of hoelang een sporter een bepaalde sport al beoefend. Iemand met weinig ervaring kan toch al beter in een sport zijn dan iemand die de sport al vier jaar lang beoefend. De sporter met weinig ervaring kan misschien ook veel sneller progressie boeken, dan de sporter die al langer bezig was.

Deze belangrijke factoren worden in het scouten weleens over het hoofd gezien.

De sterke wil van een sporter om zichzelf te ontwikkelen en de sterke wil om te slagen – ondanks de eventuele tegenslagen – is belangrijk.

Wanhoop niet als jouw aanleg en ambitie niet direct herkend worden!

Er komen op jouw reis nog voldoende mogelijkheden om de scouts te overtuigen van je kwaliteiten.

Gaf Michael Jordan het op na zijn afwijzing? Nee, hij geloofde in zijn eigen capaciteiten en bleef werken om zijn zwakke én sterke punten te verbeteren.

Weet je wat jouw zwakke punten zijn, wat de punten zijn waarin je jezelf nog moet ontwikkelen? Schrijf ze anders een keer op!

### **1.3 BIOLOGISCHE LEEFTIJD EN GEBORTEMAAND-EFFECT**

Bij het selecteren en beoordelen van sporters moet rekening gehouden worden met het geboortemaand-effect en de biologische leeftijden.

Het geboortemaand-effect gaat over de maand van het jaar waarin iemand is geboren. Bij twee sporters uit hetzelfde team, van dezelfde leeftijd want geboren in hetzelfde jaar, kan de sporter die in december jarig is, een fysieke achterstand hebben ten opzichte van de teamgenoot die in januari geboren is. Dat scheelt toch bijna een jaar van fysieke, en mentale groei.

In veel competities worden de leeftijdsklassen nu eenmaal bepaald vanaf 1 januari van dat jaar. Jonge sporters die geboren zijn in het eerste kwartaal van het jaar, hebben een fysieke voorsprong op de sporters die in het laatste kwartaal van dat jaar geboren zijn. Dit noemen we het geboortemaand-effect.

De biologische leeftijd geeft aan in welke ontwikkelfase een lichaam zich bevindt. Het komt in sommige teams voor dat de biologische leeftijd van de teamgenoten onderling drie of zelfs meer jaar verschilt. Er komt gelukkig steeds meer oog voor het geboortemaand-effect en de biologische leeftijd. In het voetbal kunnen spelers in een bij hun biologische leeftijd passende, en dus lagere leeftijdscategorie voetballen. Sporters met dezelfde biologische leeftijd spelen samen, ondanks hun kalenderleeftijd.

Calvin Stengs, oud-speler van AZ, is hiervan een voorbeeld. Hij heeft twee jaar in eenzelfde leeftijdsklasse gevoetbald.

## 1.4 WELKE FACTOREN ZIJN BELANGRIJK IN DE ONTWIKKELING

Ieder sporter is uniek en heeft een eigen manier van gedragen, en dus een eigen manier van gedragsbeïnvloeding nodig. Elk mens is uniek, maar in de praktijk wordt toch vaak besloten om algemene trainingsconcepten in te zetten. Als een coach dit doet, handelt deze als volgt: *be like me* en *one size fits all*. Als een sporter een ander profiel heeft dan zijn coach, kan de coach door zijn manier van trainen een groot potentieel aan aanwezige capaciteiten bij een individuele sporter onbenut laten.

Uitgangspunt in het ontwikkelproces dient de individuele sporter te zijn. Elk individu dient te werken aan het verbeteren van zijn of haar specifieke vaardigheden. Voor een optimale ontwikkeling zijn de volgende factoren nodig: Aanleg, Leervermogen en Omgeving.

---

---

ONTWIKKELING = AANLEG X  
LEERVERMOGEN X OMGEVING

---

---

Binnen de definitie ga ik ervan uit dat de **O**ntwikkeling optimaal is als de persoonlijke **A**anleg en het **L**eervermogen in de juiste **O**mgeving kan plaatsvinden. Deze factoren zijn op allerlei manieren met elkaar verweven, maar als een van de elementen structureel ontbreekt, dan is de kans op een optimale ontwikkeling nihil.

### 1.4.1 AANLEG

Welke formule kun je hanteren voor het woord 'aanleg'?

$$\begin{array}{c} \text{AANLEG} = \text{NATUURLIJKE} \\ \text{EIGENSCHAPPEN OFTEWEL INHERENTE} \\ \text{EIGENSCHAPPEN (I)} \\ + \\ \text{TRAINBARE VAARDIGHEDEN (TR)} \end{array}$$

- 1 Natuurlijke eigenschappen oftewel Inherente eigenschappen (I) om
- 2 Trainbare vaardigheden (Tr): kennis en bekwaamheden optimaal te kunnen ontwikkelen.

#### 1.4.1.1 Inherente eigenschappen (I)

Inherente eigenschappen, de kernelementen van onze persoonlijkheid, worden in belangrijke mate vroeg in het leven gevestigd.

We onderscheiden twee zelfbeelden (mindset) die mensen over hun persoonlijke ontwikkeling kunnen hebben.

Hierbij zijn de uitersten: een nagenoeg stabiel, vaststaand en onveranderlijk zelfbeeld (fixed mindset) versus een niet-vaststaand, maar juist ontwikkelbaar zelfbeeld (groeimindset). Het hebben van een groei mindset is een essentieel onderdeel bij de begeleiding en ontwikkeling van jonge sporters.

In relatie tot onze trainbare vaardigheden ben ik ervan overtuigd dat je altijd, op elk moment in je leven, nieuwe dingen kunt leren! Je kunt altijd kiezen welke nieuwe vaardigheden, kennis en bekwaamheden je graag wilt beheersen.

---

## JE WILT HET HOOGSTE BEREIKEN, OF JE GUNT JOUW KIND HET BESTE, MAAR WAT IS DAAR VOOR NODIG?

Lees over welke eigenschappen kampioenen beschikken! Hoe kun je als ouder een talent het beste ondersteunen en stimuleren?

Dit boek helpt jonge sporters, topsporters, topsportouders en trainers-coaches op weg naar de juiste mindset om het maximale uit het talent van jonge sporters te halen.



Ik schreef dit handboek in de overtuiging dat iedere topsporter met aanleg succesvol kan zijn. Het boek is een unieke combinatie van theorie en praktijk. Het staat vol met inzichten van sporters die de top bereikt hebben, en wordt aangevuld met theoretische kaders en handvatten van experts, waar talenten, ouders en trainers-coaches hun voordeel mee kunnen doen. In het boek staan ook opdrachten waarmee sporters aan het werk worden gezet om hun mentale vaardigheden te optimaliseren, en qr-codes die verwijzen naar inspirerende filmpjes.

---

### JONGE SPORTERS EN TOPSPORTERS

Over welke mentale eigenschappen beschikken kampioenen? Word ook een kampioen, door je deze eigenschappen eigen te maken!

---

### TOPSPORTOUDERS

Hoe kun je jouw kind het beste stimuleren, begeleiden en ondersteunen?

---

### TRAINER-COACH

Hoe stimuleer je de mentale ontwikkeling van sporters? Hoe hou je rekening met de motivatie en drijfveren van elk individu?

Stichting Topprestaties  
[www.stichtingtopprestaties.nl](http://www.stichtingtopprestaties.nl)

