
STERK IN JE HOOFD,
STERK OP HET VELD
flow
nevobo
Nederlandse Volleybalbond

1


STERK IN JE HOOFD, STERK OP HET VELD
1. Team Flow en Laura Dijkema, Sport in Perspectief®.
2. Toepassing op het veld:
GAS en REM, zelfvertrouwen en communicatie.
3. Jouw club, jouw team.
Sport in perspectief

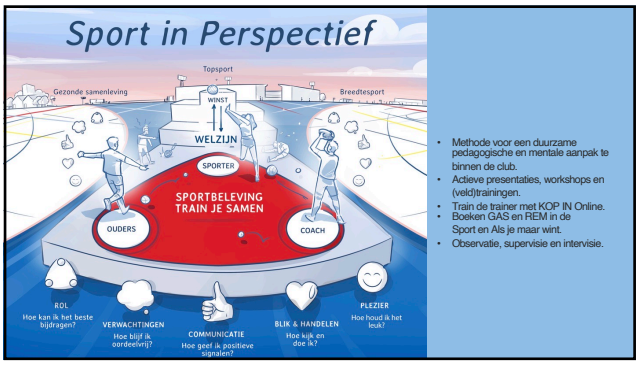
2


1. FLOW MENTALE TRAINING
Flow Mentale Training
Procesbegeleiding, (bij)scholing, mentale screening, veldtraining voor (top)sporters, talenten, coaches en ouders.
Drs. Daniëlle van der Klein-Driesen
> 30 jaar ervaring als sportpsycholoog en orthopedagoog in topsport en onderwijs.
Team FLOW
Deskundig in (ortho)pedagogiek, sportpsychologie en didactiek op en rond het sportveld.
Sport in Perspectief®
Winnaar Nationale Sportinnovator Prijs 2019 én 2021
Frank Bakker Award 2025
>40 (Top)sportorganisaties.
SPORT INNOVATOR
rotterdam sportsupport
rotterdam TOPSPORT
Thorbecke Talentschool
NOC*NSF
ISPP
Erasmus University Rotterdam
watersportverbond

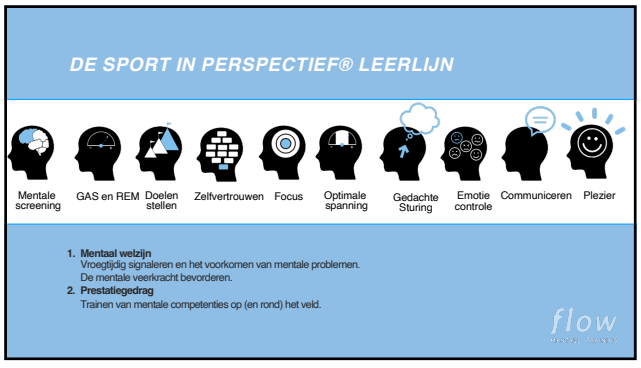
3


TEAM FLOW
flow

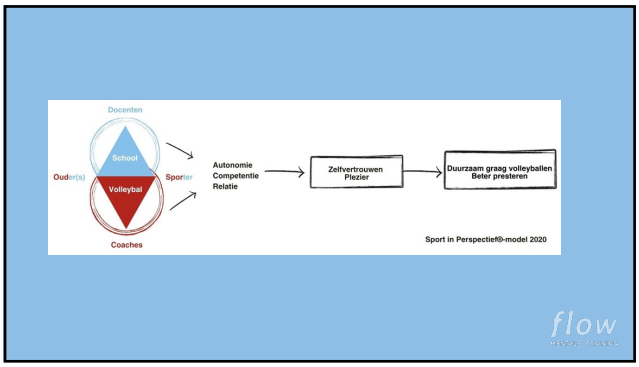
4


Sport in Perspectief
Topsport
Gezonde samenleving
Breedtesport
WINST
WELZIJN
SPORTER
SPORTBELEVING
TRAIN JE SAMEN
OUDERS
COACH
ROL
Hoe kan ik het beste bijdragen?
VERWACHTINGEN
Hoe blijf ik oordeelvrij?
COMMUNICATIE
Hoe geef ik positieve signalen?
BLIK & HANDELEN
Hoe kijk en doe ik?
PLEZIER
Hoe houd ik het leuk?
Methode voor een duurzame pedagogische en mentale aanpak te binnen de club.
Actieve presentaties, workshops en (veld)trainingen.
Train de trainer met KOP IN Online.
Boeken GAS en REM in de Sport en Als je maar wint.
Observatie, supervisie en intervisie.

6


DE SPORT IN PERSPECTIEF® LEERLIJN
Mentale screening
GAS en REM
Doelen stellen
Zelfvertrouwen
Focus
Optimale spanning
Gedachte Sturing
Emotie controle
Communiceren
Plezier
1. Mentaal welzijn
Vroegtijdig signaleren en het voorkomen van mentale problemen.
De mentale veerkracht bevorderen.
2. Prestatiegedrag
Trainen van mentale competenties op (en rond) het veld.
flow

7


Docenten
School
Ouder(s)
Sporter
Volleybal
Coaches
Autonomie
Competentie
Relatie
Zelfvertrouwen
Plezier
Duurzaam graag volleyballen
Beter presteren
Sport in Perspectief®-model 2020
flow

8


2. TOEPASSEN OP HET VELD:
GAS EN REM, ZELFVERTROUWEN, COMMUNICATIE
flow

9


WIN EEN GETEKEND BOEK
Hoe ga jij binnen jouw vereniging volgende week aan de slag met mentaal?
GAS EN REM IN DE SPORT
'Als je maar wint'
flow

10


3. JOUW CLUB,
JOUW TEAM
TRAINER
flow

11


www.flowmentaletraining.nl
danielle@flowmentaletraining.nl
flow

13