



Workshop 'Mentale begeleiding van jeugdsporters'

Wil je graag meer inzicht krijgen hoe je jeugdsporters kunt benaderen, afhankelijk van de leeftijd waarin ze zitten? Kom dan naar deze leerzame workshop, waarin jouw rol bij de mentale begeleiding van jeugdsporters centraal staat.

Een onderwerp die tijdens de workshop aan de orde komt is: 'Tegen welke problemen en uitdagingen op mentaal gebied lopen jeugdsporters aan?'

Welke tips zijn er voor jou als trainer of coach? Hoe ga je om met de directe omgeving, zoals ouders die in deze fase voor de jeugdsporter een heel belangrijke rol vervult?

De workshop wordt gegeven door Sandra van Essen, sportpsycholoog VSPN® sinds 1991 actief in het mentaal begeleiden van sporters.

- Wanneer** : Woensdag 11 december 2013
Tijd : 19.30 - 21.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur
Waar : De Pittelohal, Wethouder Bergerweg 2b, 9406 XP in Assen
Voor wie : Jeugdtrainers van sportclubs in Assen
Opgave : Via www.assenbeweegt.nl
Kosten : Gratis deelname
Extra info : Er is plaats voor maximaal 30 deelnemers. Vol is vol, dus geef je snel op!

Voor meer informatie kun je terecht bij:

Rita Buikema, telefoon 06-22963359 of mail naar R.Buikema@Assen.nl

Sandra van Essen heeft zelf in het verleden intensief atletiek beoefend en aan diverse NK's deelgenomen. Verder is ze jarenlang jeugdtrainer geweest en heeft vele voorbeelden gezien van mensen die niet het beste uit zichzelf haalden omdat ze blokkeerden op het moment waarop het aankwam. Dat maakte voor haar indertijd de keuze om zich verder te verdiepen in sportpsychologie niet moeilijk. Hiervoor liep ze stage bij een sportpsycholoog en studeerde ze enkele jaren in Keulen aan de Sporthochschule Koln.



Inmiddels kan Sandra bogen op een jarenlange ervaring met sporters uit diverse takken van sport, te weten: vechtsporten, miksporten, duursporten, diverse spelsporten, paardensport en verschillende wintersporten. Het niveau van de sportbeoefening varieerde daarbij van olympische, paralympische tot serieuze recreatiesporter.