

Q4 Sport

Informatie voor Trainer-Coaches en Verenigingen



Q4 Sport heeft de
praktische oplossing
voor het vergroten van de
mentale weerbaarheid
van de spelers binnen de sport.

Wie is Q4 Sport?

Q4 Sport gelooft dat de juiste mentale ondersteuning binnen de sport een structurele bijdrage kan leveren aan het verbeteren van de persoonlijke prestaties en de teamprestaties.

Binnen de sportwereld wordt veel aandacht besteed aan techniek, tactiek en fysiek. Naast deze drie aspecten, is er echter nog een vierde aspect welke vaak wordt vergeten: mentaal. Tegenwoordig is er meer interesse om ook dit mentale aspect te gaan toepassen binnen de sport, maar zijn er veel vragen over hoe dit het beste gedaan kan worden. Vanuit deze ontwikkeling is Q4 Sport opgericht. Q4 Sport biedt producten en middelen aan die nodig zijn om het mentale aspect binnen de sport op een effectieve manier te gaan toepassen.

De missie van Q4 Sport is om bewustwording te creëren binnen de sportwereld waardoor de persoonlijke ontwikkeling wordt gestimuleerd en wat uiteindelijk leidt tot betere prestaties en meer plezier op het sportveld.

Hoe werkt Q4 Sport?

De totaaloplossing die Q4 Sport aanbiedt voor de integratie van het mentale aspect binnen de sport is gebaseerd op het DISC-model van Dr. William Moulton Marston. Binnen dit model beschrijft hij het menselijke gedrag en maakt hij onderscheid in vier karaktereigenschappen. Iedereen vertoont alle karaktereigenschappen, maar in verschillende mate. Eén zal het sterkst aanwezig zijn en samen met een andere eigenschap wordt grotendeels het gedrag bepaald.

Het traject van Q4 Sport bestaat uit twee delen en een mogelijk extra derde deel. In deel één staat de theorie centraal, welke in deel twee uitgebreid wordt toegepast door middel van begeleiding op en om het veld. Uiteindelijk kan in het derde deel hulp worden geboden met het creëren van de juiste omgeving voor het behalen van de gestelde verenigingsdoelen.



De totaaloplossing via opleiden en begeleiden

DEEL 1 – THEORIE EN OPLEIDING

Q4 SPORTS PERSOONLIJKE TRAINER COACHSTIJL ANALYSE DISC

Voordat een trainer/coach het mentale aspect kan toepassen op het team, zal eerst de eigen stijl in kaart gebracht worden. Dit gebeurt via de Q4 Persoonlijke trainer coachstijl analyse DISC. Hierbij wordt gekeken naar de zeven onderdelen van het trainen/coachen: voorbereiden, communiceren, uitvoeren, observeren, begeleiden, analyseren en evalueren. Aan de hand van deze informatie zullen ook de kwaliteiten van de trainer/coach verbeteren en niet alleen die van de sporters.

EEN OBSERVATIE VAN HET TEAM

Gedragbewustzijn, gedragsherkenning en gedragstoepassing

Bij het begeleiden van een team is het niet mogelijk om maar één werkwijze te hanteren, aangezien elke sporter uniek is en een andere aanpak nodig heeft. Voor elke sporter wordt een eigen observatieprofiel gemaakt, zodat er inzicht komt in de individuele stijlvoorkeuren van de sporters en zo een duidelijk beeld van het team ontstaat.

DEEL 2 – DE TOEPASSING EN BEGELEIDING

Op en om het veld

Zodra de basis is gelegd, is het belangrijk dat de trainer/coach leert hoe hij de theorie kan gaan toepassen op het team. Een gecertificeerde Q4 consultant zal zorgen voor de begeleiding van de trainer/coach op en om het veld. Net als leren fietsen dient het toepassen van mentale ondersteuning veel gedaan en herhaald te worden om het eigen te maken en er alles uit te halen.

Uiteindelijk is het mogelijk dat mensen die het programma van Q4 Sport binnen de vereniging hebben gevolgd, worden opgeleid tot consultants.

Zij kunnen dan binnen de vereniging aan de slag gaan om andere trainers en coaches op te leiden.

EXTRA DEEL – DE ORGANISATIE, ONZE ONDERSTEUNING

Om de eerste twee delen van het traject goed te kunnen toepassen, is het belangrijk dat duidelijk is waar de vereniging uiteindelijk naar toe wilt. Wat is haar doel en wat is de beweegreden hierachter? Op deze manier is het concreet voor alle belanghebbenden en zorg je ervoor dat iedereen hetzelfde doel nastreeft. Iets wat uiteindelijk zorgt voor een optimaal resultaat.

Gedurende dit deel wordt er gezamenlijk gekeken naar de benodigde middelen en omstandigheden om de juiste werkomgeving te creëren voor de trainers en coaches. Mochten deze nog niet aanwezig zijn, dan wordt er gezocht naar een oplossing om alsnog de gewenste omgeving te bieden.

Crujff zei ooit:
*“Voetballen doe je met je hoofd
en je gebruikt je benen.”*



Waarom kiezen voor Q4 Sport?

Door een juiste manier van communiceren worden de teamprestaties verbeterd, maar daarnaast ontstaat er ook meer plezier op het sportveld. De trainers en coaches leren dat zij verschillende type sporters het beste op een voor hun gewenste manier kunnen benaderen, maar ook dat de sporters zich ten opzichte van elkaar anders uiten. Door hier inzicht in te hebben en sporters op een passende manier te benaderen, zullen zij zich achteraf beter voelen dan wanneer de dingen gaan op een manier die niet bij hun karaktereigenschappen passen.

“Doordat je beter bewust bent van wat je doet en hoe je dat doet ben je in staat een bijdrage te leveren aan het verbeteren van de persoonlijke prestaties en de teamprestaties.”



**Wil je meer informatie over de totaaloplossing van Q4 Sport
voor jou als individu of jouw vereniging?
www.Q4profiles.nl/sport
of neem vrijblijvend contact op met Ruud Donker (06-54917200).**

Q4 Sport, Maarse en Kroon hof 7, 1431 PB Aalsmeer, telefoon 0297-361484

