



HANDLEIDING DOELEN STELLEN



Waarom is het zo belangrijk om doelen te stellen?

Doelen stellen...

- ✓ Verbetert de focus en concentratie
- ✓ Boost je zelfvertrouwen
- ✓ Voorkomt of ondersteund het omgaan met stress
- ✓ Draagt bij aan het creëren van een positieve mindset
- ✓ Verhoogd de intrinsieke motivatie om jezelf te overtreffen
- ✓ Verbetert de kwaliteit van de trainingen door deze uitdagender te maken
- ✓ Verbetert onder anderen je skills en technieken
- ✓ Verbetert je algehele performance

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.

Hoe stel ik effectieve doelen op?

- Prioriteer het proces en “performance goals” boven de “outcome goals”.
- Stel specifieke en meetbare doelen (SMART) op in plaats van algemene doelen.
- Stel enigszins moeilijke doelen, die uitdagend zijn maar realistisch.
- Stel positieve doelen op- in plaats van doelen met een negatieve lading.
- Stel zowel korte- als lange termijn doelen op. De korte termijn doelen vormen de bouwstenen om de lange termijn doelen te behalen.
- Stel zowel doelen voor in de training als op wedstrijden.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.

Maak gebruik van De Beter Turnen Doelenkaarten

Wij maken het jou nog
gemakkelijker

Stap 1: Print of download de
kaart

Stap 2: Vul je doelenkaart in

Stap 3: Ga aan de slag in de
turnhal

Stap 4: Behaal jou doel ☒



BETER
TURNEN

Onderdeel:

Beter Turnen turndoelen kaart van: _____

Hoofddoel:

Accenten

- 1.
- 2.
- 3.

Motivatie

Doel:

Actie korte termijn:

- 1.
- 2.
- 3.

Actie lange termijn:

- 1.
- 2.
- 3.

Doel:

Actie korte termijn:

- 1.
- 2.
- 3.

Actie lange termijn:

- 1.
- 2.
- 3.

Doel:

Actie korte termijn:

- 1.
- 2.
- 3.

Actie lange termijn:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat lukt/ werkt minder goed:

Dit los ik op door:

Hierbij is mijn nieuwe doel: