

Nieuwsbrief 1: Bewust worden van overtuigingen

Groeimindset binnen DOS Kampen – Samen Beter!

Onlangs hebben we een inspirerende thema-avond gehad met Bart Heuvingh, auteur van de boeken *Talent van Morgen* en *Groeimindset*. Tijdens deze avond hebben we geleerd hoe we als vereniging talentontwikkeling optimaal kunnen stimuleren door middel van een **groeimindset**. Of je er nu bij was of niet, we willen in de komende nieuwsbrieven praktische ondersteuning bieden om deze inzichten daadwerkelijk toe te passen.

In deze eerste nieuwsbrief staan we stil bij het eerste van de vijf leerprincipes die centraal staan in een groeimindset: **Bewust worden van overtuigingen**.

Wat zijn overtuigingen?

Onze overtuigingen vormen de basis van ons denken en gedrag. Ze bepalen hoe we kijken naar onze talenten, onze inzet en ons leerproces. Binnen de sportwereld kunnen overtuigingen spelers belemmeren of juist stimuleren. Een statische mindset gelooft dat talent vaststaat, terwijl een groeimindset uitgaat van ontwikkeling en groei door oefening en inzet.

Waarom is bewustwording zo belangrijk?

Het herkennen van beperkende overtuigingen is de eerste stap naar groei. Denk bijvoorbeeld aan uitspraken zoals: *"Ik ben gewoon geen goede verdediger"* of *"Techniek kun je niet leren, je hebt het of niet."* Deze overtuigingen kunnen spelers remmen in hun ontwikkeling. Door bewust te worden van deze gedachtepatronen, kunnen we spelers helpen een groeimindset te ontwikkelen en ze stimuleren om uitdagingen aan te gaan.

Praktische tips voor trainers en ouders:

1. **Luister actief** naar wat spelers over zichzelf zeggen en help hen negatieve overtuigingen om te buigen naar groeigerichte gedachten.
2. **Moedig spelers aan** om te reflecteren op hun eigen prestaties en uitdagingen als kansen te zien.
3. **Gebruik positieve taal**, zoals: "Je kunt dit nog niet, maar met oefening zul je vooruitgang boeken."
4. **Geef zelf het goede voorbeeld** door een groeimindset uit te dragen in je coaching en feedback.

Aan de slag met OGR Loop

Een handige methode om spelers bewust te maken van hun overtuigingen is de OGR Loop (Observe, Grow, Reflect). Hiermee leren spelers om stil te staan bij hun prestaties, groeikansen te herkennen en reflectie toe te passen op hun leerproces. Door spelers regelmatig te laten reflecteren, creëren we een cultuur waarin leren en ontwikkelen centraal staan.

Binnenkort ontvang je de volgende nieuwsbrief, waarin we dieper ingaan op het tweede leerprincipe: **Begrijp breinplasticiteit echt**.

Samen blijven we groeien, want bij DOS Kampen geldt: **#SamenBeter!**