

Dit boek gaat over de invloed van emoties (GAS) en gedachten (REM) op prestatiegedrag. Wat kunnen je sporters doen om het beste uit zichzelf halen? Hoe stuur je bij met jouw coachgedrag? Topsporters, talenten, coaches, ouders en scheidsrechters vanuit verschillende sporten vertellen wat zij denken en voelen bij trainingen en wedstrijden. Aan hun ervaringen koppelt Daniëlle van der Klein-Driesen inzichten uit de sportpsychologie. Ze geeft praktische oefeningen die je kunt toepassen in je trainingen. Daniëlle laat zien welke mentale technieken sporters bij wedstrijden kunnen inzetten als het spannend wordt en hoe zij zich herpakken bij frustratie.

**Wanneer je mentaal sterk coacht, zorg je voor een positief sportklimaat en vergroot je de kans op succes!**

Drs. Daniëlle van der Klein-Driesen is SPORTPSYCHOLOOG VSPN®, docent sportpsychologie VSPN en orthopedagoog. In haar praktijk voor sportpsychologie *Flow Mentale Training* begeleidt zij talenten, topsporters, coaches, ouders en scheidsrechters. Daniëlle is tevens werkzaam op het Thorbecke Voortgezet Onderwijs voor Sport en Dans. Als sportpsycholoog is zij verbonden aan Intime Tennis Academy, Focus Tennis Academy, S.B.V. Excelsior, CTO Metropool Den Haag-Rotterdam-Dordrecht. Daniëlle is supervisor voor de postacademische opleiding voor sportpsychologie.

**“Daniëlle’s boek helpt bij het vinden van het evenwicht tussen GAS en REM. Warm aanbevelen!”**

Dr. Frank Bakker voormalig Universitair Hoofddocent Sportpsychologie



DANIËLLE VAN DER KLEIN-DRIESEN

GAS EN REM IN DE SPORT



DANIËLLE VAN DER KLEIN-DRIESEN

MENTAAL  
STERK  
COACHEN

# GAS EN REM IN DE SPORT

LUCHT