

KEN JEZELF

PRESTEER BETER

KBVB 2024





MIJN NAAM IS TIM

- SPORTPSYCHOLOOG
- LICHAAMS- & PRAKTIJKGERICHT
- SCHRIJVER VAN DE TALENTFORMULE & GROEIMINDSET

- PAPA VAN ABEL, TOMMIE EN BRAM
- IK SCHRIJF EN LEES GRAAG
- FIND YOUR OWN WAY



Tim Koning









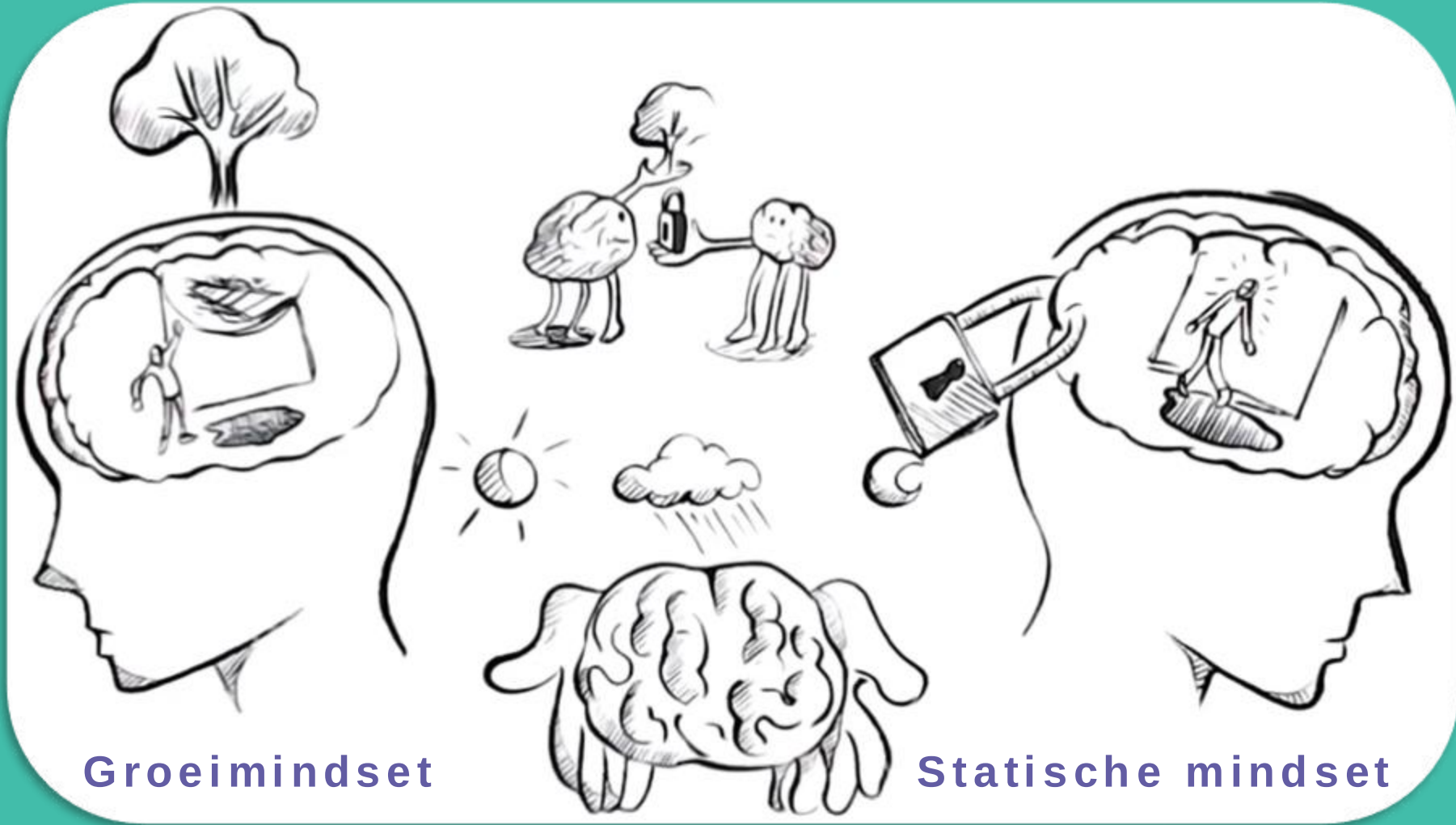


SURVIVORSHIP BIAS



**MAYBE I LED YOU TO BELIEVE THAT
BASKETBALL WAS A GOD GIVEN GIFT
AND NOT SOMETHING I WORKED FOR,
EVERY SINGLE DAY OF MY LIFE.**

BEGRIJPEN: WAT IS EEN MINDSET?



EEN **STATISCHE** MINDSET VERHOOGT DE KANS OP:

- # **ZWART/WIT** DENKEN
- # HET ERVAREN VAN **PRESTATIEDRUK**
- # DE FOCUS OP **KORTE TERMIJN** PRESTEREN
- # DE **ANGST OM TE FALEN**



TELL JAC BLOOMING



BLOOMING JAC



Here are your bloomers, the special ones.

WAT WETEN WE?

Results Prospective studies included 110 samples with 38,383 junior athletes. Retrospective studies included 79 samples with 22,961 senior athletes. The following findings emerged: (1) Few elite juniors later achieved an equivalent competition level at senior age, and few elite seniors had previously achieved an equivalent competition level at junior age. For example, 89.2% of international-level U17/18 juniors failed to reach international level as seniors and 82.0% of international-level seniors had not reached international level as U17/18 juniors. (2) Successful juniors and successful seniors are largely two disparate populations. For example, international-level U17/18 juniors and international-level seniors were 7.2% identical and 92.8% disparate. (3) Percentages of athletes achieving equivalent junior and senior competition levels were the smallest among the highest competition levels and the youngest junior age categories. (4) The quality of evidence was generally high.

WAT WETEN WE?

PRESTATIES OP JONGE LEEFTIJD = NEGATIEVE
VOORSPELLER VOOR LATER SUCCES

In line with Bloom's (1985) findings, the present data imply that adolescent sporting success does not contribute significantly to explaining or predicting long-term success at senior level. Correlations between the highest success at senior level and the highest success achieved during youth were principally low and negative for the youngest age categories (≤ 10 years: $r = -0.10$, $n = 447$, $P < 0.05$; 11–14 years: $r = -0.09$, $n = 421$, $P > 0.05$). Even in the 15–18 year age group, there was a low and non-significant correlation ($r = 0.07$, $n = 475$, $P > 0.05$).

WAT WETEN WE?

Results The search yielded $k = 129$ effect sizes from $N = 13,392$ athletes from a wide range of Olympic sports, 62% male and 38% female, from 2006 to 2021. Four central findings emerged: (1) Overall, the meta-analytic pooled correlation between junior and senior performance was $\bar{r} = 0.148$. That is, junior performance explained only 2.2% of the reliable variance in senior performance. (2) The finding was robust across types of sports, sexes, wider or narrower performance ranges, national or international samples, and binary or continuous performance measures. (3) Effects varied across junior age categories: the younger the junior age category, the lower the correlation between junior and senior performance, with $\bar{r}$ ranging from $\bar{r} = -0.052$ to $\bar{r} = 0.215$. That is, across junior age categories, junior performance explained 0–4.6% of the reliable variance in senior performance. (4) The quality of primary studies was high.



WAT EN HOE DAN WEL!?

“As Many as Possible for as Long as Possible”—A Case Study of a Soccer Team That Fosters Multiple Outcomes

Martin K. Erikstad

University of Agder and Nord University

Bjørn Tore Johansen, Marius Johnsen, and Tommy Haugen

University of Agder

Jean Côté

Queen's University

The personal assets framework suggests that dynamic elements of (a) personal engagement in activities, (b) quality social dynamics, and (c) appropriate settings will influence an athlete's long-term outcomes of performance, personal development, and continued participation in sport. The aim of the present study was to conduct a case study of a Norwegian age-restricted team that was successful in promoting participation, performance, and positive development for individual participants and to investigate how the dynamic elements of activities, social dynamics, and settings have led to these long-term outcomes. The results indicated that the case is a best-practice example of successful attainment of personal development and long-term participation and performance through appropriate structure and application of the dynamic elements within the personal assets framework, including enjoyable peer-led play activities and quality practice, quality relationships with teammates and coaches, and access to facilities.

2

IDENTIFICATIE

AANLEG X

LEERVERMOGEN

X PLEZIER X

OMGEVING



PIPI'S GROEI MINDSET



Gedrag

Overtuigingen

WAT DOE JE?

WAT KUN JE?

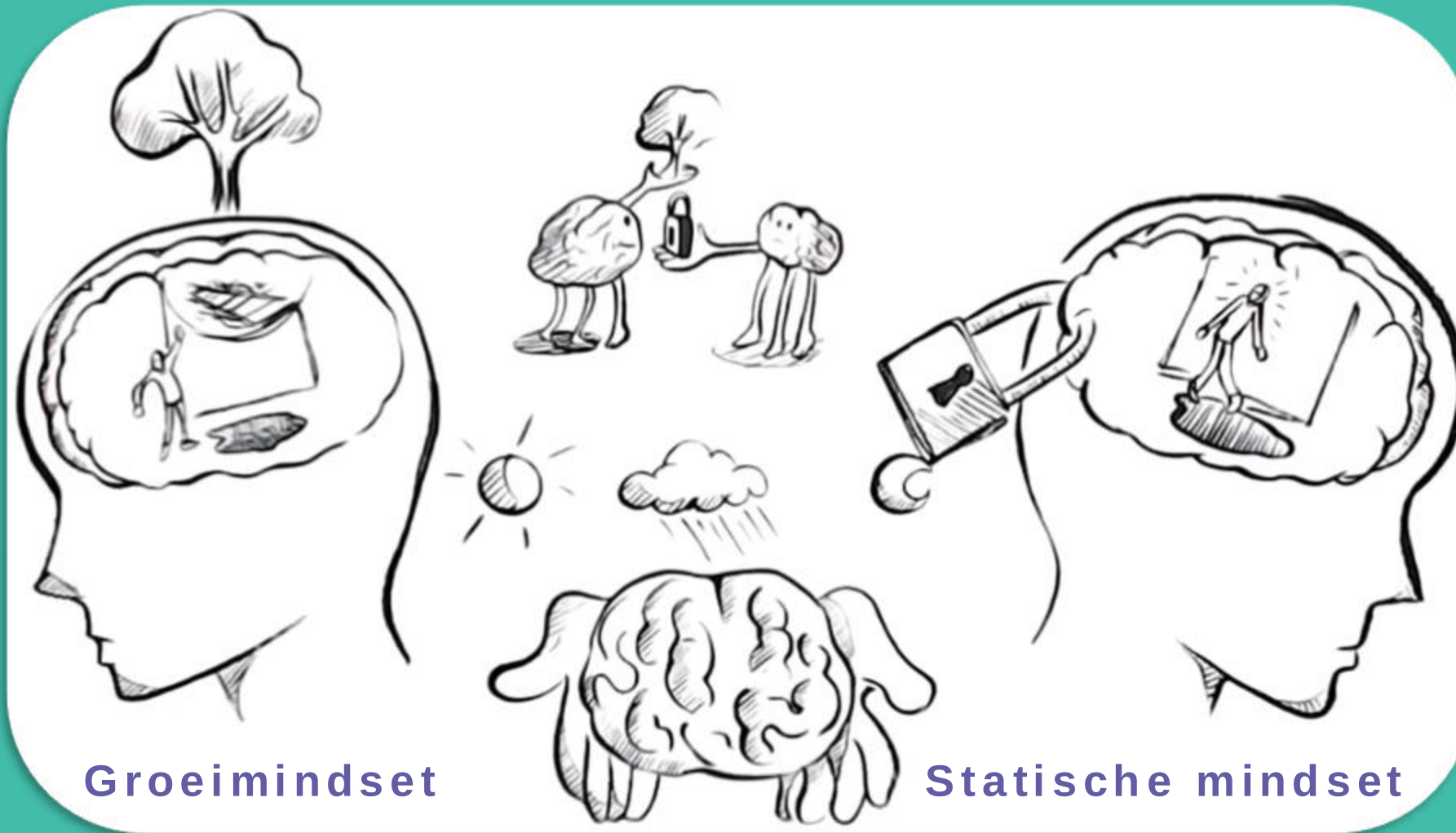
WAAR BEN JE?

WAT VIND JE
BELANGRIJK?

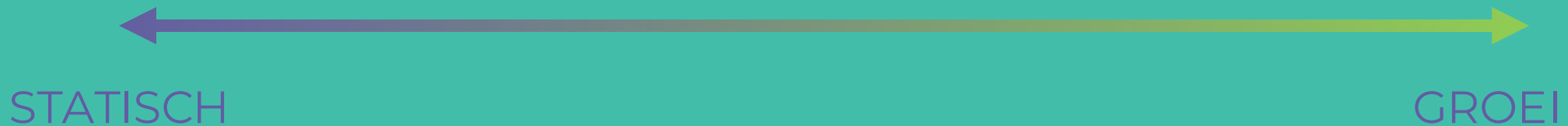
WAT WIL JE
BEREIKEN?

WIE BEN JE?

WAT LAAT IK
ACHTER?



**MINDSET ZIT OP EEN CONTINUÛM EN IS
CONTEXT AFHANKELIJK**



PERSOON X SITUATIE





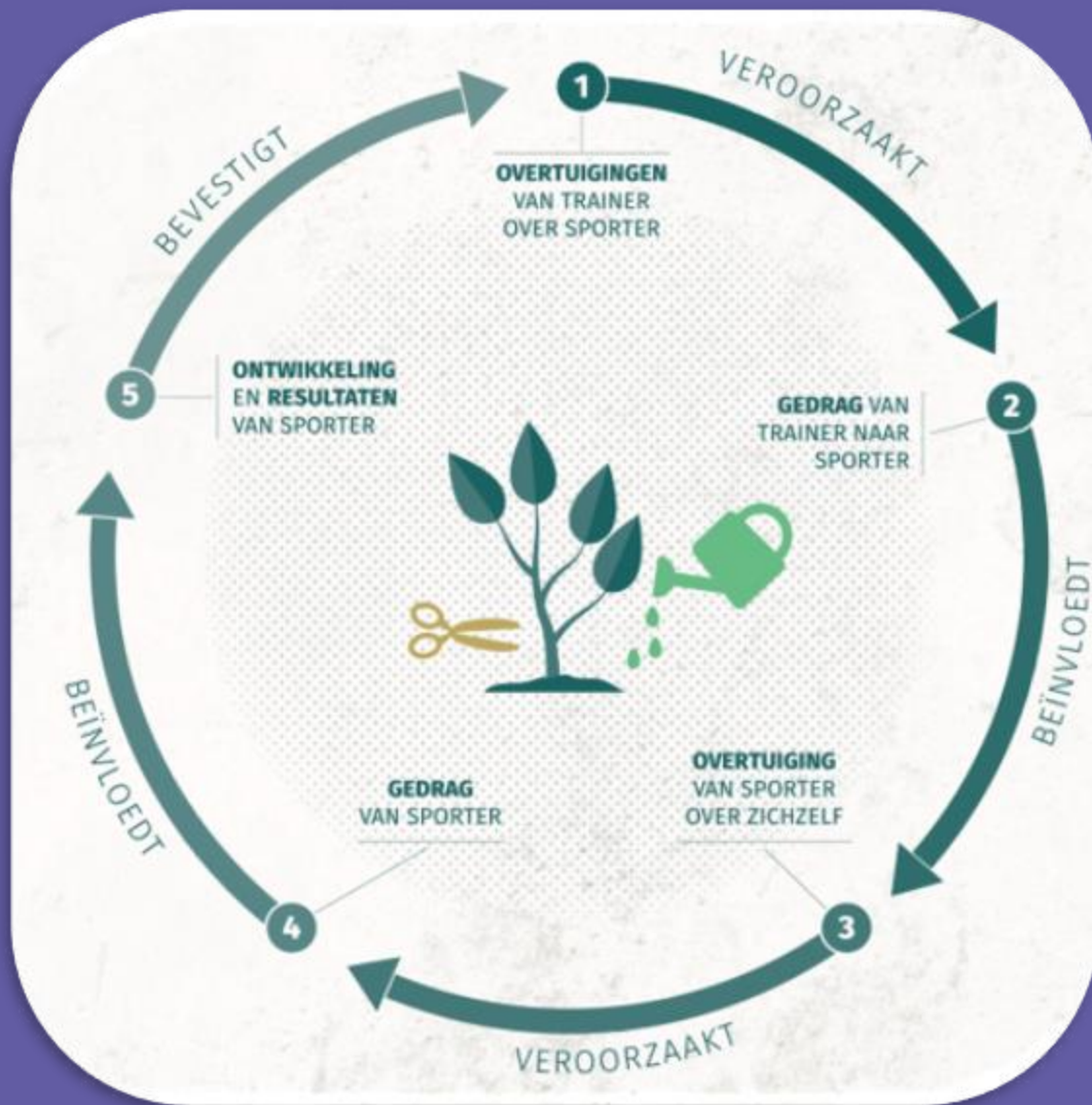
TELL US SOMETHING



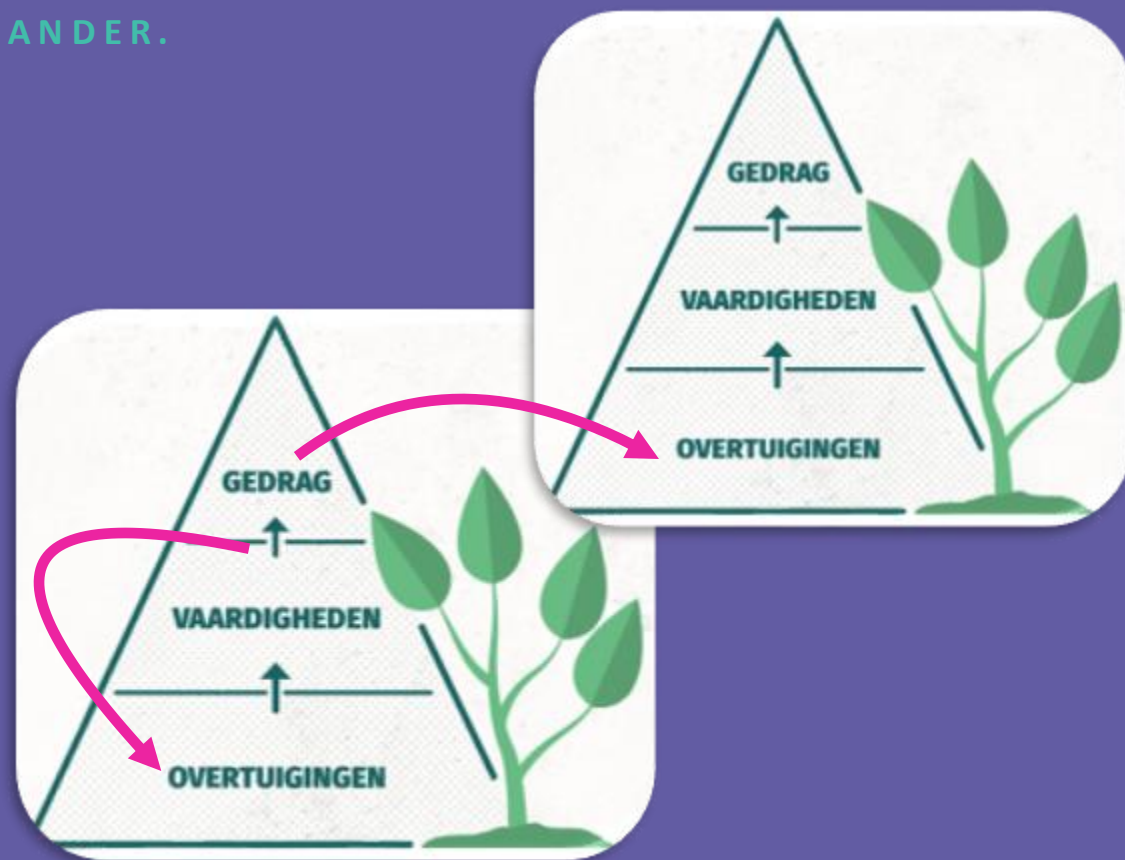
SOMETHING TO SAY



Here are your bloomers, the special ones.



HERKENNEN: DE INVLOED DIE
JOUW MINDSET HEEFT OP DE
ANDER.



JOUW MINDSET

4

GOLEM & PYGMALION EFFECT



JOUW MINDSET RONDOM FOUTEN

5

OULDERS (TRAINERS/COACHES) DIE
EEN FOUT ZIEN ALS FALEN

OULDERS (TRAINERS/COACHES)
DIE FOUTEN ALS ONDERDEEL
VAN LEREN BESCHOUWEN

What Predicts Children's Fixed and Growth Intelligence Mind-Sets? Not Their Parents' Views of Intelligence but Their Parents' Views of Failure



Kyla Haimovitz and Carol S. Dweck

Department of Psychology, Stanford University

Psychological Science
2016, Vol. 27(6) 859–869
© The Author(s) 2016
Reprints and permissions:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0956797616639727
pss.sagepub.com





Dit is een wedstrijd
die Los Angeles moet winnen.

Tim Koning.

IF YOU DON'T KNOW

WHAT YOU ARE DOING
WRONG

YOU CAN NEVER KNOW

WHAT YOU ARE DOING
RIGHT

ONTWIKKELEN

ONTWIKKELEN: VAARDIGHEDEN DIE
JE KUNT INZETTEN OM MEER VANUIT
DE GROEIMINDSET TE HANDELEN.

PRINCIPE 1# GELOOF IN NEUROPLASTICITEIT

PRINCIPE 2# STEL LEERDOELEN OP

PRINCIPE 3# FOCUS OP HET PROCES

PRINCIPE 4# GEBRUIK GROEI GERICHTE ZELFSPRAAK / TAAL

PRINCIPE 5# MAAK ONTWIKKELING ZICHTBAAR

PRINCIPE 6 # WEES OPEN OVER JE FOUTEN

PRINCIPE 7# ZORG VOOR EEN MINDER STEILE HELLING

GROEITAAL

ONTWIKKELEN: VAARDIGHEDEN
DIE JE KUNT INZETTEN OM MEER
VANUIT DE GROEIMINDSET TE
HANDELEN.

- # IK WIL FIT BLIJVEN
- # HET IS BELANGRIJK DAT WE IN DIE ZONE AFSPRAAK X EN Y
- # IK WIL ME GRAAG ONTWIKKELEN EN DAT IS EEN BEHOORLIJKE UITDAGING
- # IK KAN HET NIET
- # IK HEB DAT VAN HUIS UIT MEEGRKERGEN EN WILDAAR GRAAG EEN ONTWIKKELING IN MAKEN
- # DIT KAN IK NOG NIET
- # IK BEN ER NOG NIET EN IK HEB OP HET FYSIEKE VLAKEEN STAP TE MAKEN
- # HIJ IS OP DIT MOMENT VERDER DAN ANDEREN; IK BEN BENIEUWD NAAR ZIJN ONTWIKKELING
- # HIJ IS MOMENTEEL VERDER IN ZIJN ONTWIKKELING DAN IK
- # HIJ GEDRAAGT ZICH ALS EEN KLOOTZAK
- # LETS TRY, ZIN IN!
- # NOG NOOIT GEDAAN, HET ONDERZOEKEN WAARD

82:44 RMA 1 4 AJX (3-5)

ZIGGO
SPORT

82:45



Tim Koning.

EEN GROEIMINDSET VERHOOGT DE KANS OP:

EEN NIEUWSGIERIGE HOUDING

HET ERVAREN VAN PLEZIER

WILLEN WINNEN EN BETER WORDEN OP DE LANGE TERMIJN

REFLECTEREN OP TEGENSLAG

Tim Koning.

MYTHES

EEN STATISCHE MINDSET IS
ALTIJD **SLECHT.**

ONEENS.

1

WANNEER JE IN HET **HIER EN NU**
WIL PRESTEREN KAN HET WEL
DEGELIJK VOOR EEN EXTRA
VUURTJE ZORGEN OM TE LATEN
ZIEN WAT JE **WAARD BENT.**

MET EEN GROEIMINDSET MOET
JE ALTIJD GELOVEN IN
ONTWIKKELEN, WAAR JE OOK
BENT, WAT JE OOK DOET.

2

ONEENS.

MINDSET X AMBITIE (!)

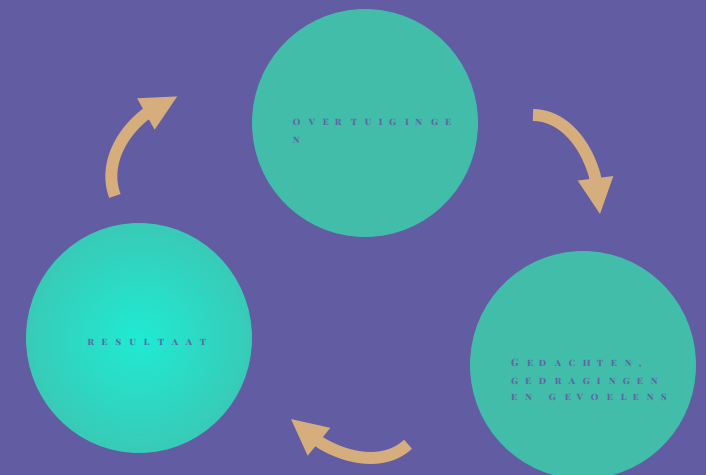
3



JOUW PROCES IN DEZE IS REEDS
BEGONNEN.

SCHRIJF IN ÉÉN WOORD OF ÉÉN ZIN
JE EERST VOLGENDE ACTIE OP IN JE
NOTITIES WAAR JE MORGEN DIRECT
MEE BEGINT.

LETS GO!





‘Bart en Tim leren je hoe je de juiste mindset kunt toepassen om te groeien. Precies wat ik als topsporter ook deed!’
– Mark Tuitert