

DNLA-SPORT

Presteren in topsport kent veel dimensies

Waarom presteert de ene sporter of het ene team excellent als het erop aankomt terwijl andere veelbelovende sporters het juist op dat moment laten afweten. Prestaties worden niet alleen bepaald door fysieke en tactische aspecten. De mentale conditie van sporters, teams en coaches is doorslaggevend voor structureel succesvolle resultaten. Het Expertisecentrum DNLA Nederland introduceerde als licentiehouder de DNLA-sportmethode in Nederland.

Gedrag in de sport

De mentale conditie van een sporter uit zich in de ontwikkeling van het prestatieniveau en in zijn of haar gedrag. Hoe ga je om met grote druk en spanning, onverwachte situaties en grote uitdagingen. Het gaat om het vermogen succesvol te reageren in iedere denkbare situatie. Competent reageren. Met het programma DNLA-sport kijken we hoe het staat met de sociale competenties van sporters, teams en begeleiders. Welke elementen zijn mentaal beperkend of juist helpend?

De afkorting DNLA staat voor Discovery of Natural Latent Abilities. Het is een internationaal waardevol meetinstrument dat trefzeker de sociale vaardigheden van sporters, teams en begeleiders in kaart brengt. Ontworpen voor het bedrijfsleven, blijkt de DNLA-methodiek ook voor de sportwereld krachtige impulsen te geven aan de ontwikkeling van sporters en coaches.

Hoe werkt DNLA Sport

DNLA-sport meet alle sociale competenties die de persoonlijke basis vormen voor succes en plezier in de sport. Zo wordt uitgewerkt in 17 factoren, gekeken naar de elementen prestatiedynamiek, ambitie, intermenselijke verhoudingen en belastbaarheid. De sporter, coach en begeleider hebben zelf een actieve inbreng in het programma. Dit leidt tot een hoge acceptatiegraad. De focus ligt niet alleen op een succesvolle sportieve ontwikkeling. Factoren die nodig zijn voor de groei in authentiek menszijn krijgen volwaardig aandacht, evenals het plezier in de eigen sportactiviteiten. Zelfvertrouwen, zelfverzekerdheid en authenticiteit worden in coaching en training opgebouwd, niet afgebroken. Ze zijn voorwaarden voor een succesvolle carrière en het leven naast en na de sport.

De individuele sporter en coach

Focussen, afsluiten van de buitenwereld, omgaan met spanning, het zijn allemaal sociale competenties waarop kan worden getraind. Net als assertiviteit en contactvaardigheid, die de sporter beter helpen communiceren met begeleiders over hun trainingsaanpak. De persoonlijke

ontwikkeling van de individuele sporter wordt met de DNLA-sportmethode heel inzichtelijk gemaakt en geeft handvatten voor verbetering en versterking van de samenwerking tussen sporter en coach. Ook de coach gaat ontdekken hoe hij of zij verder kan groeien in zijn of haar rol. De waarde van positieve coaching wordt nog sterker gezien en ervaren.

Teamprestatieniveau

De gegevens van alle individuele sporters bij elkaar leveren belangrijke informatie op over de sterktes en zwaktes van een sportteam. Dit inzicht vormt een optimale aanzet voor teamontwikkeling. Een teamprestatie wordt het meest beïnvloed door de manier waarop het team samenwerkt. Ziet een teamlid wat het eigen gedrag betekent voor de andere teamleden? Neemt hij of zij de verantwoordelijkheid voor eigen inbreng en falen? Hoe is de samenwerking met de coach en weet die het team te inspireren en zelfvertrouwen te geven?

Sponsors en media

Een topsporter is het visitekaartje van zijn of haar sponsor en komt in die rol regelmatig in contact met de media. Een belangrijk aspect van topsport, zeker gezien de financiële afhankelijkheid tussen sporter, sponsor en media. Ook de competenties die samenhangen met deze aspecten krijgen aandacht in de DNLA-sportmethode.

Voer voor sportpsychologen en mental coaches

DNLA in jullie handen kan helpen de sport, trainer en sporter verder te brengen. Het geeft jullie aanvullend extra tools in jullie werk. Tools die doorslaggevend kunnen zijn.

Na opleiding en certificering door het Expertisecentrum DNLA Nederland, kunnen jullie zelf de DNLA-methodiek in de eigen werkpraktijk toepassen.