



VC Groot Dilbeek
Denkcel opleidingen
Seizoen 2017 – 2018
Infobundel

INFOBUNDEL

Naam:
Geboortjaar:
Ploeg 2017/2018:

ONDERSTAANDE DOCUMENTEN DIENEN ONS (**VANAF U14**) **IN 1 PAKKET** TERUG BEZORGD TE WORDEN TIJDENS DE PASDAGEN OF BIJ AANVANG VAN HET SEIZOEN.

Voetbal gerelateerde info	<input type="checkbox"/>
Medische vragenlijst	<input type="checkbox"/>
Sportpsychologische test	<input type="checkbox"/>
Mentaal profiel	<input type="checkbox"/>

VOETBAL GERELATEERDE INFO

Mijn vorige clubs:

- Van.....tot.....:.....
- Van.....tot.....:.....
- Van.....tot.....:.....

Voorkeurvoet:

Voorkeurpositie/frequent gespeelde posities:

-
-
-

Mijn sterke punten:

-
-
-

Mijn werkpunten waar ik dit seizoen wil aan werken:

-
-
-



VC Groot Dilbeek
Denkcel opleidingen
Seizoen 2017 - 2018
Infobundel

MEDISCHE VRAGENLIJST (in te vullen door een (sport)arts)

1. Recente en vroegere klachten (zet een kruisje wat van toepassing):

Algemeen	Geen	Laatste 4 weken	Voorheen
Griepachtige symptomen			
Infectieziekten			
Zo ja, welke:			
Reumatische koorts			
Hitteslag			
Commotio cerebri			
Allergisch aan medicatie			
Andere allergieën			
Zo ja, welke:			

Hart en long	Geen	Laatste 4 weken		Voorheen	
		In rust:	Na/tijdens inspanning:	In rust:	Na/tijdens inspanning:
Thoracale pijn					
Thoracale benauwdheid					
Kortademigheid					
Astma					
Frequent hoesten					
Bronchitis					
Palpitaties/ Aritmieën					
Andere hartaandoeningen					
Zo ja, welke:					
Vertigo					
Syncope					
Hypertensie					
Cardiale soufflé					
Epilepsie, toevallen					
Heel snel vermoeid					
Vaak diarree					



VC Groot Dilbeek
Denkcel opleidingen
Seizoen 2017 – 2018
Infobundel

2. Musculoskeletaal systeem (zet een kruisje wat van toepassing):

Ernstige blessures	Geen	Links	Rechts	In welk jaar
Liespijn				
Strain m. quadriceps femoris				
Strain hamstrings				
Ligamentair knieletsel				
Ligamentair letsel enkel				
Breuk				
Andere				
Zo ja, welke?				
Chirurgie operatie	Geen	Links	Rechts	In welk jaar
Heup				
Pubis (ook adduct, buiksp)				
Knie, ligamentair				
Knie, meniscaal of kraakbeen				
Achillespees				
Enkel				
Andere musculoskelet. ingrepen				
Zo ja, welke?				
Actuele last	Geen	Links	Rechts	Specifieker
Onderste lidmaat				
Bovenste lidmaat				
Romp/hoofd				
Actuele diagnose en behandeling:				



3. Familiale anamnese (mannen < 55 jaar, vrouwen < 65 jaar)

Familiale anamnese	Geen	Vader	Moeder	Broer/zus	Andere
Plotse cardiale dood					
Plotse infantiele dood					
Coronaire aandoening					
Cardiomyopathie					
Hypertensie					
Recurrente syncope					
Aritmieën					
Harttransplantatie					
Cardiale chirurgie					
Pacemaker/ Defibrillator					
Marfan					
CVA					
Diabetes					
Kanker					
Andere (reumatologisch,...)					
Zo ja, welke?					

4. Medicatie ingenomen laatste 12 maanden

5. Voedingssupplementen ingenomen laatste 12 maanden

6. Klinisch onderzoek | Cardiaal:

Polsslag in rust:

Regelmatig ritme? Ja Neen

Bloeddruk:

Auscultatie hart:

Perifeer oedeem: Ja Neen

Rookt de speler? Ja Neen

Interpretatie EKG: (graag een bijlage)



VC Groot Dilbeek
Denkcel opleidingen
Seizoen 2017 – 2018
Infobundel

7. Klinisch onderzoek | Pneumologisch:

Auscultatie:

Ademhaling:

8. Conclusie

Ik, ondergetekende arts, verklaar dat geschikt is voor competitievoetbal.

Datum, stempel en handtekening



SPORTPSYCHOLOGISCHE TEST
WANNEER VOEL JIJ JE SUCCESVOL IN JE SPORT?

Aan de hand van onderstaande vragenlijst bepalen we of onze spelers ego- dan wel taakgericht zijn. Deze test is een **sportpsychologische test**. De bedoeling van deze test is om na te gaan of onze spelers **taak of ego gericht** zijn ingesteld.

Wanneer een sporter **taak gericht** is, is het succes van de sporter gebaseerd op de ervaring van persoonlijke vooruitgang. Deze speler vergelijkt zijn succes met zijn vorige prestaties en is dus zelf reflecterend.

Spelers die **ego gericht** te werk gaan, zijn vooral bezig met het demonstreren van hun vermogens in vergelijking met anderen. Het succes van de sporter wordt gekenmerkt door het verslaan van andere spelers. Ze willen absoluut de beste zijn.

Titel test: Wanneer voel jij je succesvol in je sport?

Naam:		Datum:
Leeftijd:		Geslacht: M / V
Geef voor volgende items aan:	1: NEE!	(helemaal niet akkoord)
	2: Nee	(eerder niet akkoord)
	3: Nee/Ja	(soms wel / soms niet akkoord)
	4: Ja	(eerder wel akkoord)
	5: JA!	(helemaal akkoord)

Ik voel me het meest succesvol in mijn sport als...

	NEE!	Nee	Nee/Ja	Ja	JA!
Ik nieuwe vaardigheden leer waardoor ik meer wil trainen	1	2	3	4	5
Ik de enige ben die een techniek of oefening kan	1	2	3	4	5
Ik iets leer dat plezierig is om te doen	1	2	3	4	5
Ik iets beter kan dan mijn vrienden	1	2	3	4	5
Ik iets nieuws leer door hard mijn best te doen	1	2	3	4	5
De anderen het niet zo goed kunnen als ik	1	2	3	4	5
Ik echt hard train	1	2	3	4	5
De anderen het verknoeien maar ik niet	1	2	3	4	5
Ik iets leer waardoor ik sta te springen om meer te trainen	1	2	3	4	5
Ik de meeste doelen/punten maak	1	2	3	4	5
Ik iets nieuws leer en daar een goed gevoel bij heb	1	2	3	4	5
Ik hard mijn best doe	1	2	3	4	5
Ik de beste ben	1	2	3	4	5



MENTAAL PROFIEL

Binnen het departement opleidingen van VC Groot Dilbeek maken we ook plaats voor een **mentale begeleiding** waardoor de jeugdspelers zich **beter in hun vel** voelen en daardoor **beter presteren**.

Naast het fysiek, tactisch en technisch vermogen, spelen ook de gemoedstoestand en sociale vaardigheid een grote rol bij het ontwikkelen van sportieve vaardigheden.

Aan de hand van jouw antwoorden kunnen we een mentaal profiel opstellen en hieraan wordt dan een persoonlijk ontwikkelingsplan gekoppeld, dat regelmatig besproken wordt.

Onderstaande **vragenlijst** moet je beantwoorden **met de volgende scores**:

- '1' niet waar/neen,
- '2' zelden/soms,
- '3' waar/bwa ja/vrij vaak,
- '4' absoluut waar/ja/steeds.

Naam en voornaam:

.....

Email adres:

.....

Speelt bij:

.....

Op Training geef ik mezelf altijd 100%, ik wil absoluut bijleren

- 1
- 2
- 3
- 4

Een tactische bespreking is beter wanneer deze kort en bondig is

- 1
- 2
- 3
- 4

Het stoort me wanneer niet iedereen zich 100% geeft en spreek hen daar ook over aan

- 1
- 2
- 3
- 4

Ik zal mijn ploegmaten steeds trachten op te peppen wanneer hen iets niet lukt

- 1
- 2
- 3
- 4

Ik vind het super om een duidelijke structuur te hebben tijdens de trainingen

- 1
- 2
- 3
- 4



VC Groot Dilbeek
Denkcel opleidingen
Seizoen 2017 – 2018
Infobundel

Ik vind het super om oplossingen te vinden wanneer een oefening complex is

- 1
- 2
- 3
- 4

Wanneer een spelsysteem niet optimaal functioneert, denk ik na over mogelijke oplossingen

- 1
- 2
- 3
- 4

Het team presteert het best wanneer de sfeer goed zit

- 1
- 2
- 3
- 4

Ik wil absoluut een opgelegde oefening perfect kunnen uitvoeren, al moet ik 100 keer proberen

- 1
- 2
- 3
- 4

In moeilijke omstandigheden ben ik op mijn best, ik zal slagen

- 1
- 2
- 3
- 4

Het heeft geen zin te panikereren, ik blijf zoeken naar een oplossing

- 1
- 2
- 3
- 4

Je bent nooit te oud om te leren

- 1
- 2
- 3
- 4

Een oefening wil ik tot het einde correct uitvoeren, ik verwacht dat ook van mijn ploegmates

- 1
- 2
- 3
- 4

Het doel heiligt de middelen

- 1
- 2
- 3
- 4



VC Groot Dilbeek
Denkcel opleidingen
Seizoen 2017 – 2018
Infobundel

Ik zal mijn ploegmaten helpen om een oefenvorm te begrijpen in functie van wedstrijdsituaties

- 1
- 2
- 3
- 4

Wanneer iets niet goed loopt zal ik steeds proberen het positieve er uit te halen

- 1
- 2
- 3
- 4

Goede afspraken maken goede vrienden

- 1
- 2
- 3
- 4

Om te scoren is het belangrijk de tegenstander te verrassen

- 1
- 2
- 3
- 4

Een oefenvorm moet logisch opgebouwd zijn

- 1
- 2
- 3
- 4

Ook van een saaie oefening kan iets leuk gemaakt worden

- 1
- 2
- 3
- 4

Variatie is niet echt noodzakelijk, beter 1 oefenvorm grondig aanleren

- 1
- 2
- 3
- 4

Oefenvormen mogen niet te lang duren

- 1
- 2
- 3
- 4

Ook al is de scheids fout, het is beter hier niet op te reageren

- 1
- 2
- 3
- 4



VC Groot Dilbeek
Denkcel opleidingen
Seizoen 2017 – 2018
Infobundel

Ik weet van bij de opwarming of het een goede wedstrijd zal worden of niet

- 1
- 2
- 3
- 4

Ik hou me aan bepaalde rituelen voor een wedstrijd

- 1
- 2
- 3
- 4

Ook de wedstrijden op training zijn belangrijk om te winnen

- 1
- 2
- 3
- 4

Als het niet loop in de wedstrijd vraag ik aan de opleider om bij te sturen

- 1
- 2
- 3
- 4

Na een lange school/werkdag is het niet altijd even evident om opperst geconcentreerd te zijn

- 1
- 2
- 3
- 4

Het is storend voor de groep als iemand te laat komt

- 1
- 2
- 3
- 4

Het is belangrijk de voor- en nadelen af te wegen alvorens te beslissen

- 1
- 2
- 3
- 4

Ik zal mijn medespelers wijzen op hun plichten

- 1
- 2
- 3
- 4

Het is zeer vervelend als er spanning of conflicten zijn binnen het team

- 1
- 2
- 3
- 4