

# EMOTIE & EMOTIE-MANAGEMENT

## WANNEER

**28 JUNI 2016**

**20:00 - 22:00**

## WAAR

**HUIS VAN DE SPORT**

**Boomgaardstraat 22, 2600 Antwerpen**

over hoe (top)sporters spontaan omgaan met emoties als angst, woede..... op zoek naar de beste emotiemanagement-strategie voor hen als individu (schaker/ouder van /trainer van ) passend in de context van de schaaksport.

Sport en emotie vormen een onafscheidelijk koppel. Door (wedstrijd)sporters, hun begeleiders en hun thuisfront, worden deze emoties beleefd als te duchten fenomenen, aangezien ze tot een ernstig prestatieerval (of daling van het prestatieniveau) kunnen leiden.

Aan de andere kant is er de ervaring dat emoties de motor kunnen zijn voor schitterende prestaties. Een topprestatie wordt verklaard als gestuwd door een emotie die nu eens woede dan weer plezier kan zijn. En de zaken worden nog ingewikkelder als blijkt dat angst de ene sporter verlamt, terwijl het een andere atleet in een ideale prestatietoestand kan brengen.

Om te zwijgen over de verschillen tussen sporttaken en de verschillende context waarin moet worden gepresteerd. Het loont dus de moeite om emoties te bekijken vanuit een sportpsychologisch perspectief.



**Schaakliga  
Antwerpen  
VZW**

## GASTSPREKER

Professor Bert De Cuyper,  
docent sportpsychologie  
KULeuven , Departement  
Kinesiologie.

## WAT:

LEZING 'EMOTIE & EMOTIE-MANAGEMENT'

## Deelnameprijs:

Pre-registratie verplicht via  
website Liga Antwerpen.

Deelname gratis

## Doelgroep:

iedereen; zowel spelers (ook de jeugdspelers), trainers, bestuursleden, ouders als geïnteresseerden in deze materie

U kan perfect aansluiten voor sessie 2, ook al hebt u sessie 1 niet bijgewoond

<http://www.schaakliga-antwerpen.be/>