

## VVSP STUDIEDAG 23/05/2015



5/23/2015

Go to the extreme! Van 10:00 – 12:00

Leo  
Pardaens

### **LANGE-AFSTANDS-‘RENNEN’ ... een levenslange uitdaging !!!**

Deel 1 : ‘Wie ben ik ? Bewegen ‘loopt’ als een rode draad doorheen mijn levensverhaal.

Het zit blijkbaar in de genen ... !? ... Voorbestemd ‘om vol te houden’ !

deel 2 : ‘Het uur van de waarheid’ ... WAT ? en HOE ? Fundamenteel gaat het over ‘grenzen verleggen’, maar ... tot hoe ver ? Hoe kan men dit voorbereiden ? Hoe kan men omgaan met tegenslagen, ‘nederlagen’ en kwetsuren ... (‘overwinningen’!)

Deel 3 : ‘De apotheose’ ! ... de SPARTATHLON ... en het waarom !

Cedric  
Arijs

### **De extreme sporter: rokeloze waaghals of mentaal sterke atleet?”**

In de media en online krijgen we vaak het beeld voorgeschoteld van extreme sporters als rokeloze waaghalzen. De psychologische literatuur heeft zich dan ook al vaak gebogen over de vraag “*Waarom doen ze dit?*”. Sportpsycholoog Cedric Arijs van Psy4Sport benaderde extreme sporters echter op een andere manier. Hij stelde zich de vraag welke mentale vaardigheden en technieken deze atleten gebruiken om hun sport optimaal én veilig te beoefenen. Door deze alternatieve kijk op extreme sporten ontdekte hij een heel ander beeld van deze atleten. Wat kunnen sportpsychologen en traditionele sporten leren van extreme sporters? Hij deelt zijn bevindingen graag met het publiek tijdens deze VVSP lezing

Win-Win

Aansluitend zal de projectgroep rond “Winnende Ouders” een stand van zaken geven.

## Waar?

We verwelkomen u in het Instituut voor Mechanica, Auditorium D, Celestijnenlaan 300, te 3001 Heverlee  
(zie bijkomend plannetje)

## Prijs?

leden gratis, student 10 euro, niet leden 20 euro



Een korte wegbeschrijving:

- komende van Koning Boudewijnlaan: rij de Celestijnenlaan in. Na ongeveer 700m rij je het water over, vervolgens draai je rechts in aan Celestijnenlaan 300 (grote parking). Aan deze zijde van het gebouw bevinden zich auditorium A, B en C. Aan de andere zijde van het gebouw bevindt zich auditorium D. Je kan rondom het gebouw rijden tot aan de zijde van auditorium D; hier is ook een kleine parkeerruimte. Indien deze parking volzet is, is er voldoende parkeergelegenheid aan de zijde van auditorium A, B en C.
- komende van de Willem de Croylaan: rij de Celestijnenlaan in. Na ongeveer 150m draai je links in aan Celestijnenlaan 300 (grote parking). Aan deze zijde van het gebouw bevinden zich auditorium A, B en C. Aan de andere zijde van het gebouw bevindt zich auditorium D. Je kan rondom het gebouw rijden tot aan de zijde van auditorium D; hier is ook een kleine parkeerruimte. Indien deze parking volzet is, is er voldoende parkeergelegenheid aan de zijde van auditorium A, B en C.