

MENTALE ONTWIKKELINGSLIJN



DOELGROEP

Ouders van atleten kangoeroes & benjamins

DUIDING

Bij onze jongste groepen - de kangoeroes en benjamins - draait het om bewustwording. We leggen de mentale basis die nodig is voor een duurzame en plezierige sportervaring. Hier lees je hoe wij als trainers hiermee aan de slag gaan en hoe jij als ouder hierin een rol kan spelen.



Stress: spanning en ontspanning

Spanning herkennen en loslaten via spel

tip: bouw thuis voor en na trainingen rustige momenten in

Emoties: fouten maken mag

Fouten maken is normaal en hoort bij leren

tip: geef thuis complimenten op inzet, niet enkel op resultaat



Aandacht & focus

Afwisselend spel en kleine oefeningen = oefenen op korte focus

tip: speel thuis korte spelletjes die concentratie vragen

Motivatie: plezier en succesbeleving

Plezier als basis, succesbeleving versterken via haalbare opdrachten

tip: je kind vooral aanmoedigen om met plezier te bewegen



Communicatie

We stimuleren kinderen om positief voor zichzelf te leren spreken

tip: bevraag na de training het positief gevoel bij je kind

Identiteit: iedereen is anders

Iedereen is uniek en leert of beweegt anders

tip: focus op de persoonlijke groei van je kind, zonder te vergelijken



Zelfzorg

Ouders zijn hier een voorbeeld: zorg voor voldoende slaap, gezond eten en rust. Kinderen leren door te kijken naar jouw gedrag en gewoontes.

MENTALE ONTWIKKELINGSLIJN



DOELGROEP

Ouders van atleten pupillen & miniemen

DUIDING

Bij pupillen en miniemen verschuift de focus stilaan van bewustwording naar duiding en eerste reflectie. We ondersteunen sporters in het begrijpen van hun gevoelens, gedrag en prestaties. Hieronder lees je waarmee we bezig zijn tijdens de trainingen en hoe je als ouder dit thuis kan versterken.



Stress: procesgericht leren denken

We leren sporters dat het belangrijker is om te groeien dan om te winnen. Thuis kan je dit ondersteunen door na wedstrijden te vragen wat goed ging en wat ze geleerd hebben.

Emoties: gevoelens benoemen

We leren kinderen hun emoties herkennen en benoemen. Stimuleer thuis gesprekken over hoe ze zich voelden tijdens en na een training of wedstrijd.



Aandacht & focus

Atleten leren om hun aandacht te richten op één onderdeel tegelijk (bv. start, ademhaling). Thuis kan je dit stimuleren via spelletjes die op één aspect focussen.

Motivatatie: waarom doe ik dit graag?

We moedigen sporters aan om na te denken over hun motivatie en doelen. Thuis kan je vragen: 'Wat vind jij leuk aan trainen of wedstrijden?'



Communicatie

We werken aan positieve communicatie met medesporters en trainers. Geef thuis het voorbeeld in hoe je spreekt over anderen of sportprestaties.

Identiteit: positief zelfbeeld

Een goed zelfbeeld wordt opgebouwd los van sportprestaties. Thuis kan je dit versterken door complimenten te geven op inzet, niet op resultaten.



Zelfzorg: levensstijl en gezondheid

We praten over gezonde gewoontes zoals slapen, eten en rusten. Thuis kan je hierin het verschil maken door een gezonde levensstijl voor te leven.

MENTALE ONTWIKKELINGSLIJN



DOELGROEP

Ouders van atleten cadetten & scholieren

DUIDING

Bij cadetten en scholieren ligt de nadruk op het verder begrijpen, toepassen en verdiepen van mentale vaardigheden. Sporters beginnen bewuster keuzes te maken en leren reflecteren op hun eigen gedrag en prestaties. Hieronder vind je de thema's waaraan we werken en hoe je als ouder thuis kan bijdragen.



Stress: van spanning naar oppepper

We leren atleten technieken om stress om te zetten in energie, zonder te overstressen. Thuis kan je helpen door positieve spanning te benoemen en technieken samen te oefenen.

Emoties: zelfspraak positief maken

We werken aan het ombuigen van negatieve zelfspraak naar helpende gedachten. Vraag thuis welke positieve zin hen helpt tijdens moeilijke momenten.



Aandacht & focus: wisselen en testen

Sporters experimenteren met het wisselen tussen brede en smalle focus en leren hun afleiders kennen. Thuis kan je helpen door hen bewust te maken van wat hen afleidt en wat helpt om terug te focussen.

Motivatie: van korte naar lange termijn

We stellen samen met de atleet doelen op, van korte naar langere termijn, en maken een persoonlijk ontwikkelingsplan. Blijf thuis nieuwsgierig naar hun doelen en vooruitgang.



Communicatie: grenzen stellen

We stimuleren het aangeven van grenzen en het bespreken van moeilijke onderwerpen met de trainer. Oefen thuis hoe je iets respectvol kan aangeven, ook bij lastige thema's

Identiteit: balans vinden

Atleten zoeken naar een evenwicht tussen sport en de rest van hun leven, en focussen op wat zij belangrijk vinden. Ondersteun thuis ook niet-sportieve interesses.



Zelfzorg: luisteren naar je lichaam

We leren hen fysiek en mentaal te luisteren naar signalen van het lichaam en begrijpen wat een sportlichaam nodig heeft. Stimuleer thuis voldoende rust, gezonde voeding en herstelmomenten.

MENTALE ONTWIKKELINGSLIJN



DOELGROEP

Ouders van atleten junioren & senioren en omgeving

DUIDING

Bij junioren en senioren staat het toepassen en verfijnen van mentale vaardigheden centraal. Atleten ontwikkelen zich verder als sporter en als persoon, met een sterkere nadruk op zelfstandigheid en eigen regie. Hieronder lees je onze accenten tijdens de trainingen en hoe je als ouder kan bijdragen aan deze fase.



Stress: optimaliseren van tools

We leren atleten hun eigen stressmanagement-tools optimaal in te zetten, aangepast aan het niveau en het type wedstrijd. Thuis kan je helpen door hen ruimte te geven voor hun eigen voorbereiding en evaluatie.



Emoties: beheersen en omgaan met anderen

Leren om hun emoties onder controle te houden, rekening te houden met die van anderen. Thuis kan je dit ondersteunen door open gesprekken te voeren over wedstrijdmomenten



Aandacht & focus: toepassen en verfijnen

Sporters passen hun focusstrategieën toe en verfijnen deze. Stimuleer thuis reflectie: wat werkte goed en wat kan beter?



Motivatatie: doelen samen met de trainer

We werken SMARTER-doelen uit, waarbij de trainer als kritische spiegel fungeert. Thuis kan je vragen naar deze doelen en hoe de voortgang wordt opgevolgd.



Communicatie: omgaan met externe communicatie

Hoe om te gaan met sociale media, pers en supporters? Thuis kan je hierin begeleiden door samen afspraken te maken over communicatie en beeldvorming. Doe dit in afstemming met de trainer of verdere omkadering.



Identiteit: waarden, normen en rol naast atleet

We stimuleren het verder ontwikkelen van persoonlijke waarden en normen, en een identiteit buiten de sport. Ondersteun thuis interesses buiten de sport en stimuleer balans.



Zelfzorg: zelfreguleren

Leren om eigen fysieke en mentale herstelmomenten te plannen. Thuis kan je mee waken over voldoende rust en preventief inzetten op welzijn, inclusief het betrekken van professionals zoals psychologen.

MENTALE ONTWIKKELINGSLIJN



DOELGROEP

Ouders & omgeving van levenslange sporters

DUIDING

In onze atletiekclub hechten we niet alleen belang aan fysieke prestaties, maar ook aan de mentale groei van onze atleten. We willen sporters stimuleren om zich niet enkel als atleet, maar als volledig persoon verder te ontwikkelen. Hieronder lees je waarmee we als trainers bezig zijn en hoe jij als ouder thuis ook een ondersteunende rol kan spelen.



Stress: mindful sporten

We leren sporters hoe sport kan helpen bij het ontstressen. Thuis kan je helpen door sport niet te koppelen aan prestatiedruk, maar aan ontspanning.

Emoties: negatieve gedachten omzetten

We gebruiken o.a. de 5G-methode om negatieve gedachten om te buigen naar iets helpend. Praat thuis over mislukkingen als leerkansen.



Aandacht & focus

Atleten leren verschillende strategieën om zich te concentreren. Thuis kan je mee op zoek gaan: wat werkt het beste om tot rust of focus te komen?

Motivatie: smartere doelen stellen

We helpen sporters om concrete, haalbare doelen te stellen. Vraag thuis eens: wat wil je bereiken en wat heb je daarvoor nodig?



Communicatie

Respectvolle communicatie staat centraal, ook als mensen andere doelen of waarden hebben. Toon thuis hoe je op een rustige manier meningsverschillen kan bespreken.

Identiteit: sport en het leven

We helpen sporters reflecteren over de plaats van sport in hun leven. Erken dat de rol van sport kan veranderen doorheen de jaren en dat dat oké is.



Zelfzorg

Luisteren naar het lichaam, ook bij achteruitgang, is belangrijk. Stimuleer thuis voldoende rust, herstel en een gezonde levensstijl.