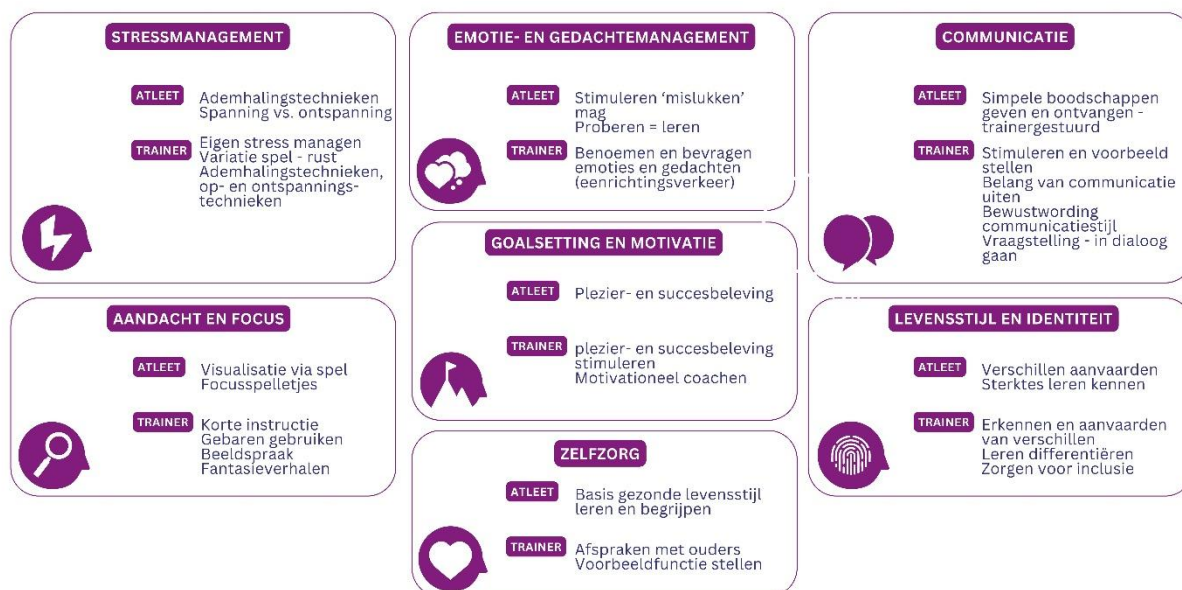


Fundamentals 1

Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd: 6 - 7 jaar
Categorie: Kangoeroes



1 INTRODUCTIE

Mentale vaardigheden worden door de trainer geleidelijk geïntroduceerd, zonder dat dit voor atleten meteen herkenbaar is.

2 MENTALE LEERLIJN ATLEET

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Fundamentals 1'
Stressmanagement	Een voorzichtige introductie in omgaan met stress.
Emotie- en gedachtenmanagement	- Atleten aanmoedigen en stimuleren om emoties en gedachten te benoemen. - Hen geruststellen dat problemen een kans zijn om iets te leren en dat 'mislukken' mag.
Aandacht & Focus	- Atleten leren wanneer ze moeten focussen en wanneer ze mogen ontspannen. De aandachtsboog langzaam verlengen. - Zowel in speelse situaties als in rustmomenten aandacht oefenen. - Beginnen met visualisatie via beeldspraak.
Goalsetting & Motivatie	- De doelen komen vanuit de trainer. - De motivatie ligt bij de atleet zelf, met nadruk op plezier- en succesbeleving.
Communicatie	Atleten leren hun mening uiten - met woorden of via lichaamstaal.

	Op een positieve en respectvolle manier leren communiceren.
Levensstijl & Identiteit	- Atleten leren dat iedereen verschillend is en dat dit oké is. - Ze ontdekken hun eigen sterke punten en leren die van anderen herkennen en waarderen.
Zelfzorg	<i>De ouders zorgen nog voornamelijk voor de atleet (bv. maken van de rugzak etc.).</i>

3 MENTALE LEERLIJN TRAINER

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Fundamentals 1'
Stressmanagement	- De trainer leert de eigen stress onder controle te houden, om zo rust uit te stralen richting de atleten. - Voldoende variatie voorzien tussen rust- en spelmomenten. - De trainer benoemt de 'drukke van de groep' zodat atleten dit leren herkennen.
Emotie- en gedachtenmanagement	- De trainer benoemt en bevraagt emoties en gedachten van de atleet (coachend vanuit éénrichtingsverkeer). - Blijf kansen geven, ook als de atleet 'faalt'.
Aandacht & Focus	- De trainer houdt rekening met de korte aandachtspanne van jonge atleten. De trainer gebruiken daarom: - Korte instructies. - Gebaren en beeldspraak. - Fantasieverhalen.
Goalsetting & Motivatie	- De focus van de training moet liggen op het maken van plezier en het creëren van voldoende succesansen. - De trainer motiveert door het geven van positieve feedback vanuit een motiverende coachingsstijl.
Communicatie	- De trainer geeft zelf het goede voorbeeld: - Laat het belang van communicatie zien. - Stimuleert atleten om hun mening te delen. - Stelt vragen en nodigt uit tot dialoog. - Hanteert een positieve en bewuste communicatiestijl.
Levensstijl & Identiteit	- De trainer: - Erkent en respecteert verschillen tussen atleten. - Leert differentiëren in aanpak. - Stimuleert een inclusieve omgeving waarin elke atleet zichzelf mag zijn.
Zelfzorg	- De trainer: - Maakt afspraken met ouders over grenzen, verwachtingen en ondersteuning. - Draagt bij aan een goede zelfzorg van de atleet door zelf een voorbeeldrol te vervullen.