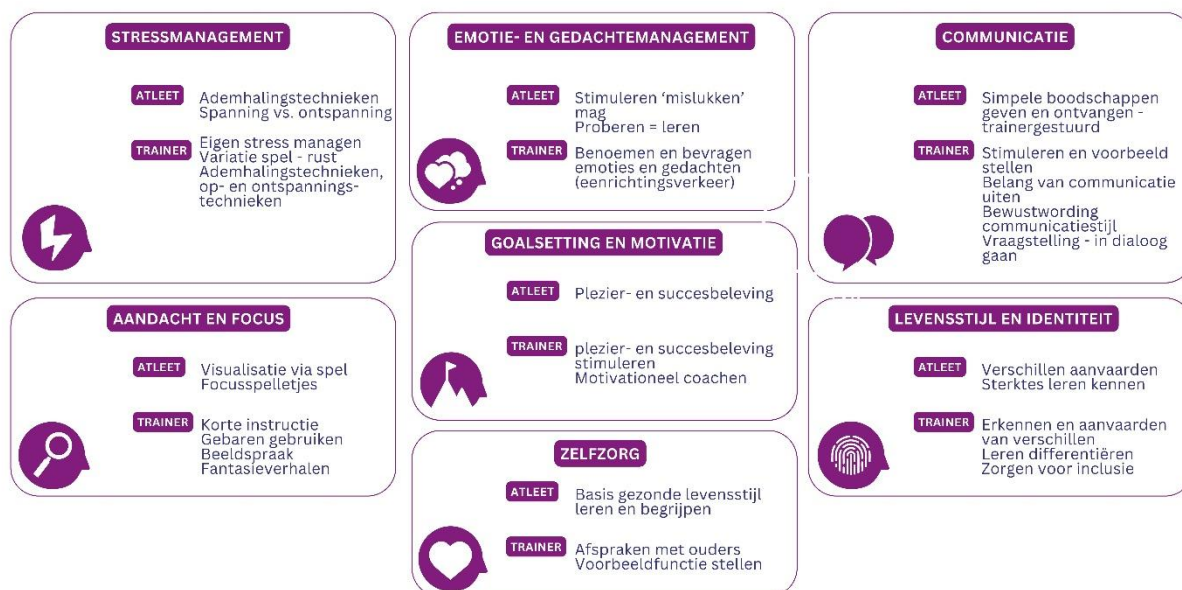


Fundamentals 2

Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd: 8 - 9 jaar
Categorie: Benjamins



1 INTRODUCTIE

De trainer neemt het voortouw en maakt de atleten bewust van hun gedrag, gevoelens en gedachten en probeert dit stilaan meer bespreekbaar te maken.

Bij deze fase van de Groeipiste zijn er weinig verschillen t.o.v. de voorgaande fase omdat de fundamentele worden gelegd voor de volgende fasen.

2 MENTALE LEERLIJN ATLEET

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Fundamentals 2'
Stressmanagement	- Atleten leren het verschil herkennen tussen spanning en ontspanning. - Basis ademhalingstechnieken worden geïntroduceerd.
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 2'
Stressmanagement	- De trainer introduceert eenvoudige ontspanningstechnieken zoals: - Ademhalingsoefeningen (bv. met knuffelbeertje). - Gebruik van beeldspraak (bv. spaghetti of stokstaart).
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 succeschansen. - 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.