

Leren om te trainen

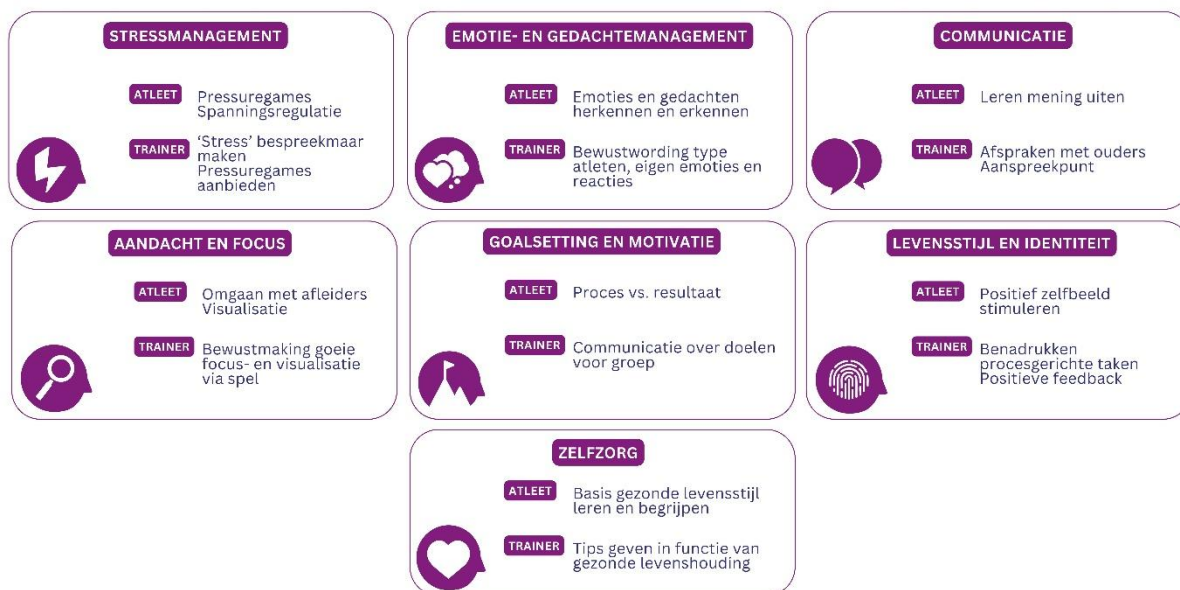
Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: 10- 12 jaar
- Meisjes: 9 - 11 jaar

Categorie:

- Jongens: Pupillen + 1^{ste} jaar Miniem
- Meisjes: Pupillen



1 INTRODUCTIE

De trainer leert de atleten beter begrijpen wat ze voelen en waarom ze dit voelen, hoe ze daarmee kunnen omgaan en hoe hun gedrag een gevolg daarvan is. De focus ligt naast bewustwording ook op het bespreekbaar maken van deze mentale aspecten.

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

2 MENTALE LEERLIJN ATLEET

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Leren om te trainen'
Stressmanagement	• Atleten leren spanningstechnieken a.d.h.v. pressuregames. • De atleet leert zich voor te bereiden op wedstrijden, waarbij het niet om winnen gaat, maar eerder met het goed omgaan met stress (procesgericht).
Emotie- en gedachtenmanagement	• Atleten leren gevoelens en gedachten onder woorden te brengen (bv. wat voel ik voor een wedstrijd?) - ontwikkelen emotioneel bewustzijn.

Aandacht & Focus	De atleet leert zich te focussen op specifieke onderdelen van een taak (bv. techniek).
Goalsetting & Motivatie	- Atleten leren het verschil tussen procesdoelen en resultaatdoelen. - Atleten leren het onderscheid tussen doelen voor zichzelf en doelen t.o.v. anderen. - Atleten leren nadenken over hun motivatie waarom ze atletiek graag beoefenen - met ondersteuning van de trainer.
Communicatie	Atleten leren duidelijke, eenvoudige boodschappen geven én ontvangen.
Levensstijl & Identiteit	- Atleten worden gestimuleerd om een positief zelfbeeld te ontwikkelen (los van de prestaties). - De eigenwaarde van de atleet hangt niet af van de prestaties, maar is gefocust op de groei van de atleet.
Zelfzorg	Atleten krijgen een eerste inzicht en wat een gezonde levensstijl betekent: beweging, voeding, slaap en rust komen aan bod als belangrijke pijlers.

3 MENTALE LEERLIJN TRAINER

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Leren om te trainen'
Stressmanagement	- De trainer leert de atleten in te schatten hoe gespannen of rustig ze zijn op trainingen en wedstrijden. - De trainer helpt hierbij door spanning zichtbaar en bespreekbaar te maken via een 'spanningsmeter'. - De trainer biedt pressuregames en wedstrijdssimulaties aan om het stressniveau te kunnen observeren en hierop in te spelen. Een briefing wordt aangeraden.
Emotie- en gedachtenmanagement	- De trainer gaat in dialoog en geeft voorbeelden om de eigen gevoelens te herkennen en benoemen. - De trainer maakt de atleten bewust van de verschillende types (open vs. gesloten gedrag). - De trainer wordt bewust van de eigen reacties en emoties en weet gepast te reageren op reacties van de atleten. - De trainer benoemt de eigen emoties ook naar de atleten.
Aandacht & Focus	De trainer maakt de atleten bewust van goede focusmomenten en ontspanningsmomenten (wanneer opletten en wanneer loslaten).
Goalsetting & Motivatie	De trainer communiceert over de doelen die deze stelt voor de groep.
Communicatie	<i>Idem voorgaande fase</i> - maar de communicatie wordt aangepast aan het niveau van de atleet. - De trainer maakt duidelijke afspraken met ouders over gedrag, communicatie en ondersteuning. - De trainer fungeert als aanspreekpunt voor vragen en bezorgdheden van ouders.
Levensstijl & Identiteit	- De trainer zet sterk in op positieve feedback. - De focus ligt op procesgerichte taken (bv. goed luisteren, je best doen, samenwerken, ...).
Zelfzorg	De trainer geeft eenvoudige tips mee over een gezonde levenshouding (bv. voldoende drinken).