

Trainen om te trainen

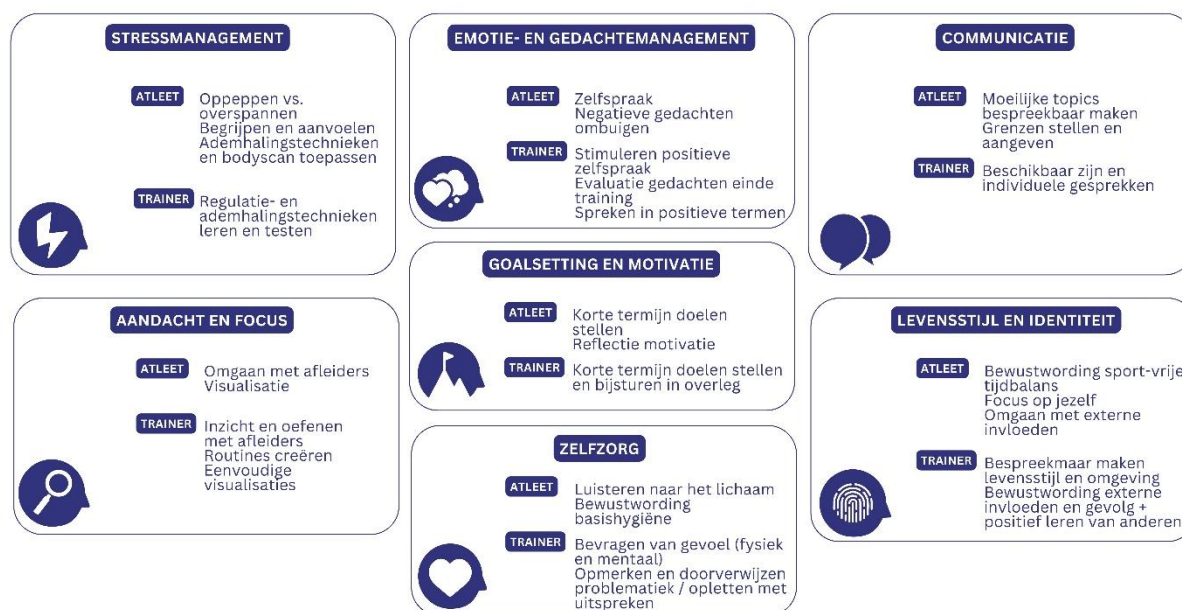
Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: 12- 16 jaar
- Meisjes: 11 - 15 jaar

Categorie:

- Jongens: Miniemen + Cadetten 1^{ste} jaar Scholier
- Meisjes: 2^{de} jaar Pupil + Miniemen + Cadetten



1 INTRODUCTIE

In deze fase bouwen trainers verder op de basis die in de jongere leeftijden werd gelegd. De atleten worden zelfstandiger, maar hebben nog nood aan *actieve begeleiding, structuur en vertrouwen* om bewuster te kunnen omgaan met mentale processen. De atleten moeten zichzelf nog beter leren kennen en de eerste stappen leren zetten in het aanleren van technieken en zelfreflectie. De trainer krijgt een **meer coachende rol**, gericht op het aanleren en samen verkennen van mentale vaardigheden.

2 MENTALE LEERLIJN ATLEET

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Trainen om te trainen'
Stressmanagement	• Atleten leren hoe ze moeten omgaan met spanning door het verschil te herkennen tussen gezonde spanning (opgepept zijn) en te veel druk (overspanning). • Atleten leren stress beter aanvoelen, begrijpen en reguleren. • Atleten leren nieuwe technieken toepassen a.d.h.v. trial and error om het gepaste stressniveau te bereiken.
Emotie- en gedachtenmanagement	• Atleten leren a.d.h.v. positieve zelfspraak negatieve gedachten omzetten in positieve, ondersteunende gedachten.

Aandacht & Focus	Atleten maken kennis met de verschillende aandachtsstijlen (zoals smalle en brede focus) en worden zich bewust van de mogelijke afleiders tijdens een training of wedstrijd.
Goalsetting & Motivatie	- Atleten worden aangemoedigd om zelf korte termijndoelen te formuleren. - Tegelijkertijd beginnen ze stil te staan bij de motivatie achter hun sport (waarom doe ik dit?).
Communicatie	- Atleten leren moeilijke dingen bespreekbaar maken met de trainer, ouders of teamgenoten. - Atleten kunnen grenzen stellen en durven deze ook duidelijk aangeven.
Levensstijl & Identiteit	- Atleten ontdekken het belang van evenwicht tussen sport en andere levensdomeinen (school, vrienden, ...) . - Focus komt te liggen op wat zij zelf belangrijk vinden en niet op het vergelijken met anderen. - Atleten leren omgaan met externe invloeden (bv. social media).
Zelfzorg	- Atleten leren luisteren naar het lichaam en daarbij zelf signalen van vermoeidheid of blessure herkennen. - Atleten worden zich bewust van basishygiëne zoals het belang van slaap, voeding en herstel. - De autonomie van atleten groeit en ze nemen stap voor stap meer verantwoordelijkheid op voor hun eigen lichaam en welzijn.

3 MENTALE LEERLIJN TRAINER

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Trainen om te trainen'
Stressmanagement	- De trainer leert atleten technieken aan zoals ademhaling of 'centeren' om spanning te regelen (om juist rustiger of alerter te worden). - Samen met de atleet gaan we technieken uittesten en toepassen tijdens training en wedstrijden en samen evalueren wat werkt of niet werkt.
Emotie- en gedachtenmanagement	- De trainer brengt bewust positief taalgebruik binnen in hun eigen communicatie. - De trainer helpt om gedachten om te buigen en bespreken op het einde van de training samen hoe die interne dialoog liep.
Aandacht & Focus	- In samenspraak wordt één eenvoudig korte termijndoelstelling in onderling overleg opgesteld. - De trainer helpt de atleet om deze doelen bij te sturen en benadrukken procesdoelen, die ook worden gevierd bij succes.
Goalsetting & Motivatie	- De trainer leert atleten inzicht krijgen in de verschillende aandachtsstijlen en deze te oefenen in trainingscontext (bv. smal vs. breed of intern vs. extern). - De trainer helpt atleten met creëren van routines om focus op te bouwen.
Communicatie	- De trainer biedt ruimte en tijd om écht te luisteren (beschikbaarheid). - Er wordt gestart met individuele gesprekken en verbindende communicatie waarbij de sporter zich gehoord voelt. Gesprekstechnieken worden hierbij aangeleerd.

Levensstijl & Identiteit	• De trainer maakt de atleet bewust van externe invloeden en wat het gevolg hiervan is. • De trainer maakt de levensstijl en -omgeving bespreekbaar. • De trainer geeft meer duiding rond de verschillen tussen personen en hoe deze een positieve of negatieve invloed kunnen hebben op de eigen levensstijl en identiteit. • De trainer leert hoe de atleet positief kan leren van anderen (bv. rolmodel).
Zelfzorg	• De trainer bevraagt op regelmatige basis het gevoel (zowel fysiek als mentaal). • De trainer merkt eventuele problematieken op en verwijst verder indien nodig (bv. eetstoornis). • De trainer let op de eigen uitspraken.