

Leren van competitie

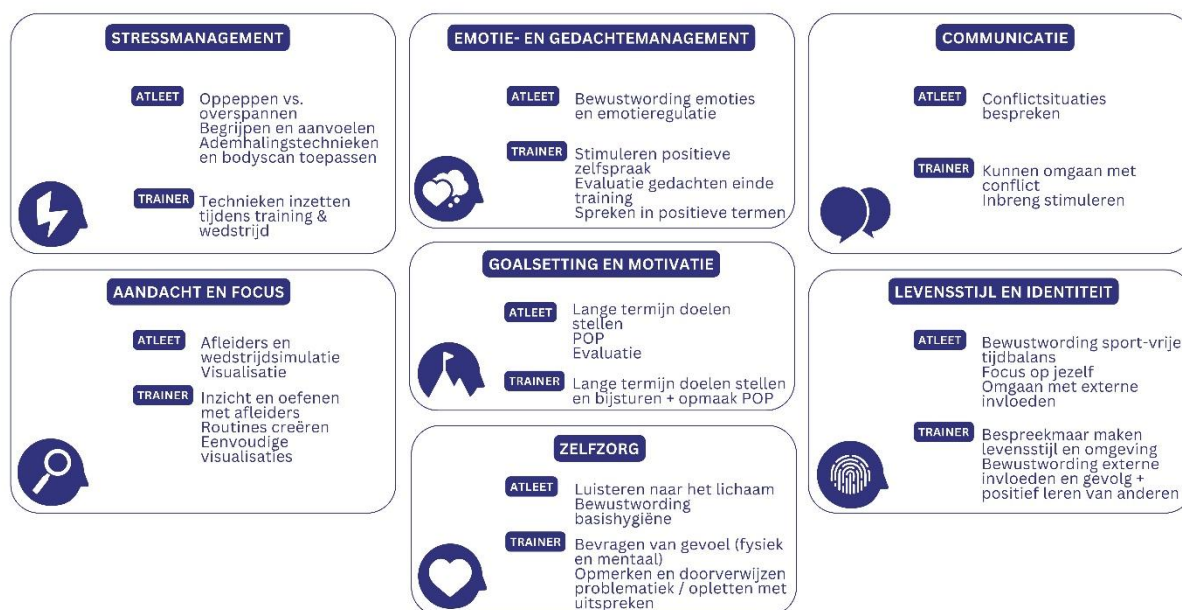
Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: 16 - 18 jaar
- Meisjes: 15 - 17 jaar

Categorie:

- Jongens: Scholieren + 1^{ste} jaar Junior
- Meisjes: 2^{de} jaar Cadet + Scholieren



1 INTRODUCTIE

In deze fase wordt de sporter mentaal zelfstandiger en maakt deze de overstap van aanleren naar bewust toepassen van mentale vaardigheden. De trainer stapt stilaan mee in de rol van sparringpartner: iemand die ondersteunt, bevraagt en samen reflecteert. Er is meer ruimte voor tweerichtingsverkeer, dialoog en gedeelde verantwoordelijkheid.

2 MENTALE LEERLIJN ATLEET

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Leren van competitie'
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	• De atleet leert zich bewust worden van de eigen emoties en ontdekt hoe die emoties richting kunnen geven in plaats van hen te blokkeren.
Aandacht & Focus	• De atleet leert schakelen tussen verschillende aandachtsstijlen (bv. ontspanning tijdens rustmoment en

	concentratie in een wedstrijdsituatie). De atleet test verschillende technieken uit en leert ontdekken wat voor de atleet werkt of niet werkt.
Goalsetting & Motivatie	- De atleet wordt gestimuleerd om meervoudige lange termijndoelstellingen op te stellen in samenspraak met de trainer. - Er wordt samen met de trainer een persoonlijk ontwikkelingsplan opgesteld. Hierover wordt regelmatig tussen atleet en coach in dialoog over gegaan. - Doelstellingen op lange termijn worden samen met de trainer geëvalueerd.
Communicatie	De atleet leert conflicten te benoemen en bespreekbaar te maken, vooral in de relatie met de trainer (meningsverschillen).
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 'Leren van competitie'
Stressmanagement	- Atleten leren zelfstandiger omgaan met technieken en de trainer helpt met het reflecteren via face-to-face gesprekken of via een logboek. - Voor het eerst worden mentale doelen opgemaakt samen met de atleet.
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 formuleert in samenspraak met de atleet meervoudige lange termijndoelstellingen. - De trainer helpt met de opmaak van een persoonlijk ontwikkelingsplan. - De trainer reflecteert op de doelstellingen en stuurt zo nodig bij. - De trainer heeft ook aandacht voor het grotere plaatje (bv. combinatie sport-studies-leven).
Communicatie	De trainer leert omgaan met conflictsituaties (meningsverschillen) op een constructieve manier.

	• De trainer moedigt de atleet aan om feedback te geven, hun mening te delen en medeverantwoordelijkheid op te nemen.
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.