

Trainen voor competitie

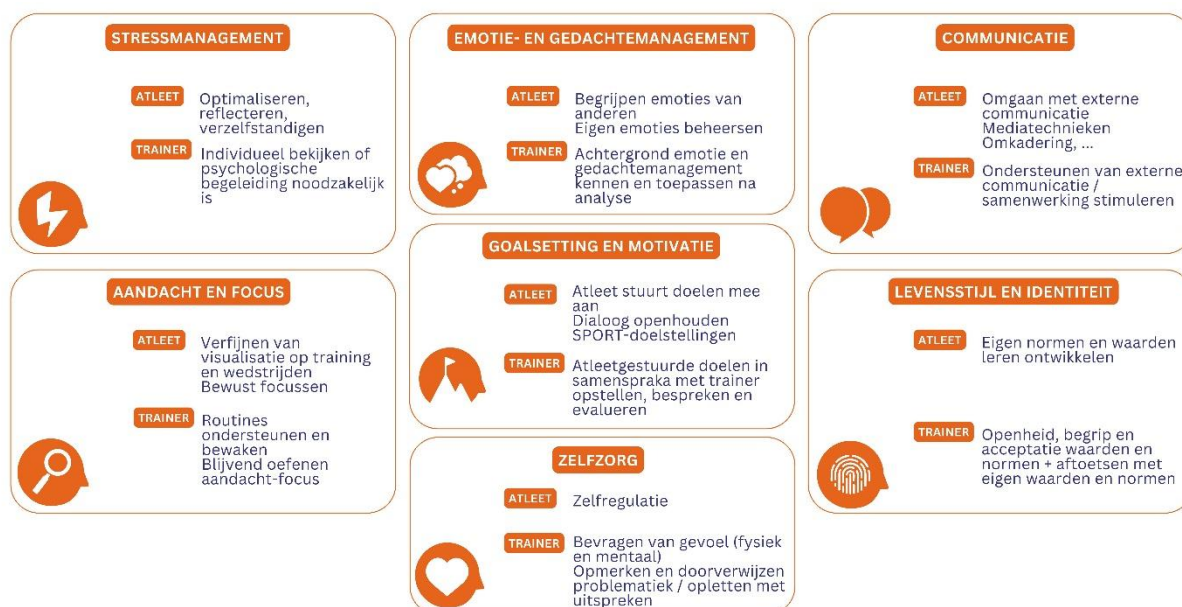
Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: 18 - 20 jaar
- Meisjes: 17 - 20 jaar

Categorie:

- Jongens: Junioren + 1^{ste} jaar Senior
- Meisjes: 2de jaar Scholier + Junioren + 1^{ste} jaar Senior



1 INTRODUCTIE

In deze fase wordt de mentale training steeds individueler. De atleet leert bewust kiezen, bijsturen en reflecteren. De nadruk ligt op het optimaliseren van prestaties, maar ook op mentale flexibiliteit en het vermogen om met druk en verwachtingen om te gaan.

2 MENTALE LEERLIJN ATLEET

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Trainen voor competitie'
Stressmanagement	• De atleet optimaliseert en reflecteert over de technieken in functie van stressmanagement en wordt hierin meer zelfstandig.
Emotie- en gedachtenmanagement	• De atleet begrijpt de emotie van anderen en beheerst deze van zichzelf door het verband te zien tussen gebeurtenis - gevoel - gedachte - gedrag - gevolg. • Theorieën zoals ACT (acceptance & Commitment Therapy) en RET (Rationeel-Emotieve Therapie) worden als praktische denkkaders aangebracht in begrijpbare taal om de emotie- en gedachtenmanagement nog beter te beheersen.

Aandacht & Focus	De atleet selecteert, verfijnt en past de juiste aandachtsstijl toe op basis van de noden van het sportmoment.
Goalsetting & Motivatie	- De atleet stuurt de doelen actief mee aan in functie van de verdere levensstijl. - Doelstellingen worden SMART geformuleerd.
Communicatie	De atleet leert omgaan met externe stakeholders en partners (bv. Pers, overheidsinstanties, kinesist, ...) door een gepaste externe communicatie en mediatechnieken.
Levensstijl & Identiteit	De atleet leert eigen persoonlijke waarden en normen te ontwikkelen.
Zelfzorg	De atleet reguleert de eigen hygiëne, levensstijl etc. zelf.

3 MENTALE LEERLIJN TRAINER

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Trainen voor competitie'
Stressmanagement	De trainer bekijkt per individu of extra psychologische ondersteuning van buitenaf noodzakelijk is.
Emotie- en gedachtenmanagement	De trainer kent de achtergrond van de 5 G's en kan deze toepassen op de atleet na analyse.
Aandacht & Focus	- De trainer ondersteunt en bewaakt routines van de atleet. - De trainer blijft oog hebben voor het inoefenen van de aandachtsstijlen.
Goalsetting & Motivatie	De trainer dient als klankbord bij atleet gestuurde doelen. De trainer bespreekt deze in een open dialoog en evalueert deze door de atleet een kritische spiegel voor te houden.
Communicatie	De trainer ondersteunt de atleet in het verbeteren van de externe communicatie en werkt hierbij nauw samen met de atleet.
Levensstijl & Identiteit	- De trainer staat open voor de waarden en normen van de atleet én begrijpt én accepteert deze. - De trainer toetst af of de waarden en normen van de atleet matchen met deze van zichzelf. - De trainer reflecteert kritisch over deze waarden en normen en helpt de atleet eventueel naar een andere trainer/begeleiding indien er een mismatch is.
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.