

Levenslang sporten

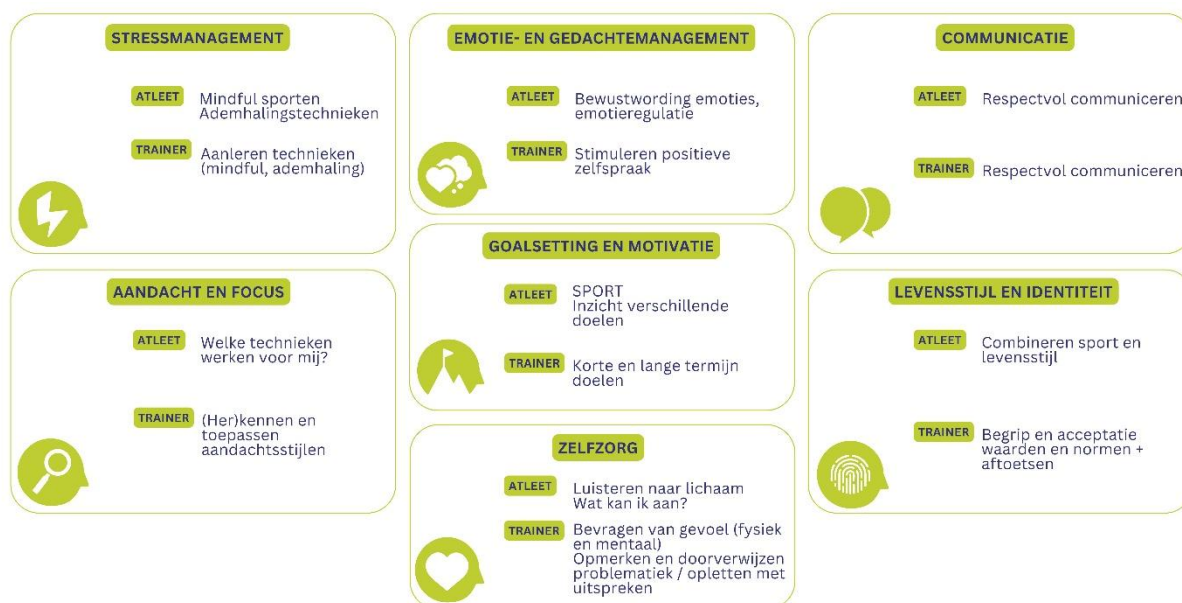
Mentale leerlijn Atletiek Vlaanderen

Leeftijd:

- Jongens: +14 jaar
- Meisjes: +14 jaar

Categorie:

- Jongens: Cadet of ouder
- Meisjes: Cadet of ouder



1 INTRODUCTIE

In deze fase staat de sportbeleving centraal, eerder dan prestatie. Atleten ontwikkelen mentale vaardigheden die hen helpen sporten als een positieve kracht te integreren in hun bredere leven. Dit pad ondersteunt niet alleen het fysieke, maar ook het mentale en emotionele welzijn, met focus op *zelfkennis, balans en motivatie* en zorgt voor de ontwikkeling van een veerkrachtige, bewuste atleet.

2 MENTALE LEERLIJN ATLEET

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Levenslang sporten'
Stressmanagement	De atleet leert bewust ontspanningsstrategieën toepassen, zoals ademhalingsoefeningen en visualisatietechnieken om Mindful te kunnen sporten en stress los te laten.
Emotie- en gedachtenmanagement	- De atleet wordt aangemoedigd om bewust om te gaan met de eigen gevoelens, gedachten en gedrag. - Via modellen zoals de 5 G's krijgt de atleet inzicht in de eigen reacties. - Feedback geven én ontvangen wordt een natuurlijk onderdeel van het leerproces.

Aandacht & Focus	De atleet leert welke mentale technieken het best bij hem/haar passen - via eigen ervaring of uitwisseling met anderen.
Goalsetting & Motivatie	- De atleet leert realistische, persoonlijke doelen te formuleren via het SMARTER-model. - De atleet ontdekt de verschillende soorten doelen en reflecteert over wat voor de atleet werkt.
Communicatie	De atleet communiceert respectvol en staat open voor interactie zowel binnen de groep als met trainers of medeathleten.
Levensstijl & Identiteit	De atleet reflecteert over de plaats van sport in het eigen leven en de combineerbaarheid hiervan met andere aspecten in het leven (Hoe belangrijk is sport voor mij? Hoeveel tijd wil ik spenderen?).
Zelfzorg	- De atleet leert luisteren naar het eigen lichaam, zowel fysiek als mentaal. Er is aandacht voor signalen van overbelasting, vermoeidheid of blessuregevoeligheid. - De atleet weet wat het lichaam aankan.

3 MENTALE LEERLIJN TRAINER

Mentale vaardigheid	Toepassing voor de fase 'Levenslang sporten'
Stressmanagement	- De trainer leert stressherkenning te bevorderen. - Mindful sporten stimuleren: rustmomenten inbouwen, ademhalingsoefeningen of ontspanning integreren in trainingen. - De nadruk ligt op plezier en herstel i.p.v. prestatie of competitie.
Emotie- en gedachtenmanagement	- De trainer bevordert zelfreflectie bij atleten via open vragen en de 5G-methode. - Feedbackmomenten gebruiken als leerkansen voor zelfinzicht. - De trainer stimuleert positieve zelfspraak.
Aandacht & Focus	De trainer (her)kent de aandachtsstijlen en kan deze toepassen.
Goalsetting & Motivatie	- De trainer helpt bij het formuleren van haalbare, persoonlijke doelen via het SMARTER-principe. - Doelen situeren binnen welzijn, motivatie en mogelijks prestatie. - Korte en lange termijn reflectie aanmoedigen.
Communicatie	- De trainer hanteert een coachende communicatiestijl: luisteren, doorvragen, ruimte geven voor feedback. - Trainers stimuleren groepscohesie en positieve interactie. - Trainers communiceren respectvol naar de atleten.
Levensstijl & Identiteit	- De trainer ondersteunt bij het vinden van balans tussen sport, school/werk en privéleven. - Gesprekken over sportbeleving en tijdsbesteding worden genormaliseerd. - De trainer toont begrip en acceptatie voor de waarden en normen van de atleet en toetst deze af.
Zelfzorg	- De trainer bevraagt het gevoel van de atleet zowel op mentaal als fysiek vlak. - De trainer merkt problematieken op en verwijst door iedereen nodig. - De trainer let op met eigen uitspraken.