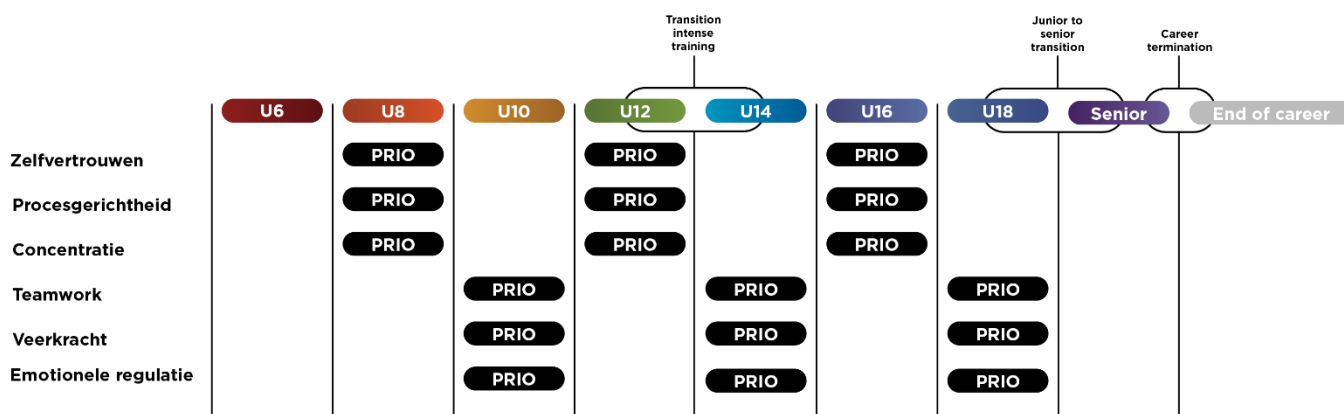


Mentale ontwikkelingslijn

Algemeen overzicht



De mentale ontwikkelingslijn omvat zes psychologische competenties, die elk in drie opeenvolgende stappen en op verschillende momenten binnen de sportieve ontwikkeling van de speler worden aangeleerd. Deze zes competenties werden geïdentificeerd en geselecteerd op basis van een uitgebreid analyseproces. Daarbij werd niet uitsluitend gekeken naar sportieve ontwikkeling als einddoel. Ook het mentale welzijn en de persoonlijke ontwikkeling van de spelers werden als minstens even belangrijke uitgangspunten beschouwd.

Vertrekkend vanuit deze drie centrale doelstellingen – sportieve ontwikkeling, mentaal welzijn en persoonlijke ontwikkeling – werden de volgende zes competenties geïdentificeerd en geselecteerd: **zelfvertrouwen, procesgerichtheid, concentratie, teamwork, resilience en emotieregulatie.**

Aan het begin van de leerlijn worden binnen elke competentie eerst de basisvaardigheden aangeleerd. Deze vormen het fundament voor de verdere ontwikkeling van meer specifieke mentale vaardigheden en strategieën. Door deze vaardigheden tijdig en preventief aan te leren, worden spelers voorbereid op de mentale en emotionele uitdagingen die zich in latere fasen van hun ontwikkeling kunnen voordoen.

Het aanleren van de mentale competenties verloopt volgens een vast en beproefd concept. Voor elke competentie wordt dit proces doorlopen in drie opeenvolgende ontwikkelingsfasen, die in verschillende leeftijdscategorieën plaatsvinden: **Starten (U8 en U10), Groeien (U12 en U14) en Verdiepen (U16 en U18).**

Hoewel in elke fase hetzelfde basisproces wordt gevolgd, verandert de inhoud. De aangeleerde vaardigheden worden geleidelijk complexer en sluiten telkens aan bij het ontwikkelingsniveau en de behoeften van de speler. Op die manier wordt stap voor stap voortgebouwd op de vaardigheden die in een eerdere fase werden verworven.

Elke cyclus start met het verwerven van kennis over de betreffende vaardigheid en het belang ervan binnen de sportieve en persoonlijke ontwikkeling. Het verwerven van deze

kennis heeft in de eerste plaats tot doel een gewenste **attitudeverandering** te stimuleren. Deze verandering in houding vormt een essentiële eerste stap en gaat vooraf aan de daadwerkelijke gedragsverandering. Zonder een voldoende sterke attitudeverandering is de kans klein dat een nieuwe gedragswijze zich op lange termijn duurzaam ontwikkelt.

Vervolgens worden concrete vaardigheden aangeleerd die de gewenste gedragsverandering mogelijk maken. Deze gedragsverandering vormt het uiteindelijke doel van het leerproces. Oefening en herhaling zijn hierbij essentieel. Daarnaast spelen ook de sociale omgeving en de mate waarin gewenst gedrag wordt ondersteund, bekrachtigd en aangemoedigd een belangrijke rol.

De cyclus wordt als voltooid beschouwd wanneer het gewenste gedrag geïntegreerd raakt in het dagelijkse handelen van de speler en daardoor op regelmatige basis observeerbaar wordt. Vanaf dat moment kan worden voortgebouwd naar een volgende ontwikkelingsstap en kunnen meer complexe vaardigheden worden geïntroduceerd.

Door deze cyclus op verschillende leeftijden opnieuw te doorlopen, wordt geleidelijk voortgebouwd op eerder verworven kennis, attitudes en vaardigheden. Zo ontstaat een continue leerlijn waarin spelers hun mentale competenties stap voor stap verdiepen en leren toepassen in steeds complexere situaties.