

Mentale ontwikkelingslijn

JM10

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TEAMWORK	1. Belang van communicatie. 2. Respect. 3. Luisteren.	1. Basiscommunicatie. 2. Instructies opvolgen. 3. Interpersoonlijk respectvol gedrag.	1. Anderen helpen. 2. Actief luisteren. 3. Eenvoudige taken samen uitvoeren.
RESILIENCE	1. Wat is veerkracht/weerbaarheid? 2. Omgaan met verlies. 3. Belang van steun.	1. Om hulp vragen. 2. Reflecteren op tegenslag. 3. Constructief denken.	1. Doorzetten na verlies. 2. Om hulp vragen. 3. Leren van fouten.
EMOTIONELE REGULATIE	1. Basis emotieherkenning. 2. Effect van emoties op prestaties. 3. Eenvoudige spanningsregulatiestrategieën.	1. Emoties herkennen. 2. Eenvoudige coping toepassen. 3. Positief denken.	1. Emoties benoemen. 2. Rustig blijven bij tegenslag. 3. Basis regulatie tonen.

Teamwork

Belang van communicatie

Communicatie betekent praten, luisteren en gebaren gebruiken zodat iedereen elkaar begrijpt.

Voorbeelden:

- Een teamgenoot roept: "Ik sta vrij!" → Jij weet dat je moet passen.
- De coach zegt: "Goed gedaan, blijf zo rennen!" → Je voelt je blij en wilt nog beter je best doen.
- Met handgebaren laat je zien: "Kom hier!" of "Blijf staan!"

Waarom is communicatie belangrijk?

- Je weet wat je moet doen → minder fouten.
- Je helpt je teamgenoot → iedereen werkt samen.
- Je krijgt tips en complimenten → je voelt je blij en zelfverzekerd.
- Je bent veilig → niemand raakt per ongeluk geblesseerd.

Respect

Respect betekent dat je aardig bent voor anderen, luistert en rekening houdt met iedereen.

Voorbeelden:

- Je zegt "goed gedaan" tegen een tegenstander, ook als je zelf wint.
- Je volgt de spelregels en probeert eerlijk te spelen.
- Je helpt een teamgenoot die gevallen is.
- Je luistert naar de coach en scheidsrechter.

Waarom is respect belangrijk?

- Iedereen voelt zich veilig en blij tijdens het sporten.
- Je maakt vrienden en je team werkt beter samen.
- Je leert dat winnen en verliezen allebei oké zijn.
- Sport is leuker als iedereen respectvol speelt.

Luisteren

Luisteren betekent dat je goed hoort wat iemand zegt, probeert te begrijpen en daarna doet wat nodig is.

Voorbeelden:

- Je coach zegt: "Houd je armen recht bij het springen." → Je doet het zo.
- Een teamgenoot roept: "Ik sta vrij" → Jij past naar hem.
- Scheidsrechter fluit: "Stop!" → Je stopt meteen met spelen.

Waarom is luisteren belangrijk?

- Je leert sneller en maakt minder fouten.
- Je speelt beter samen met anderen.
- Je blijft veilig en voorkomt ongelukken.
- Je voelt je zekerder omdat je weet wat je moet doen.

Resilience

Wat is veerkracht/weerbaarheid?

Resilience betekent: sterk blijven en blijven proberen, ook als iets moeilijk is.

- Weerbaarheid = rustig blijven wanneer iets spannend of moeilijk is.
Bijvoorbeeld: niet bang zijn voor een wedstrijd, ook al spelen we tegen een goede tegenstander.
- Veerkracht = terugkomen als iets fout gaat.
Bijvoorbeeld: vallen tijdens rennen en weer opstaan om door te gaan.

Waarom belangrijk?

Samen zorgen ze ervoor dat je blijft proberen, leert van fouten en plezier blijft hebben in sport, ook als iets niet lukt.

Omgaan met verlies

Goed weten hoe je reageert wanneer je een spel, wedstrijd of oefening niet wint, zodat je ervan leert en niet ontmoedigd raakt.

Bijvoorbeeld:

- Je verliest een handbalwedstrijd → je zegt tegen jezelf: "Volgende keer probeer ik sneller te rennen en beter te passen."
- Je mist een shot → je oefent extra en blijft proberen.
- Je team verliest een wedstrijd → je geeft een high-five en zegt "goed gespeeld" tegen je teamgenoten.

Waarom is dit belangrijk?

- Je blijft gemotiveerd en vrolijk.
- Je leert sneller en wordt steeds beter.
- Je blijft een goede teamgenoot en sport blijft plezierig.

Belang van steun

Sociale steun betekent dat mensen je helpen, aanmoedigen of tips geven terwijl je sport. Het kan komen van vrienden, teamgenoten, coaches of ouders.

Voorbeelden:

- Een coach zegt: "Je doet het goed, blijf zo oefenen!" → je voelt je blij en durft door te gaan.
- Een teamgenoot roept: "Ik loop vrij, pas naar mij!" → je weet wat je moet doen in het spel.
- Je ouders klappen of juichen voor je tijdens een wedstrijd → je voelt je gesteund en minder zenuwachtig.

Waarom is sociale steun belangrijk?

- Je blijft blij en gemotiveerd, ook als iets moeilijk is.
- Je leert sneller en beter, omdat mensen je tips geven en helpen.
- Je voelt je veilig en zeker, wat helpt om goed samen te spelen.
- Je bent een betere teamgenoot, want je ziet dat steun geven en krijgen samen hoort.

Emotionele regulatie

Basis emotieherkenning

Je emoties zijn gevoelens in je lichaam en hoofd, zoals blij, boos, bang of zenuwachtig. Emotieherkenning betekent dat je herkent hoe je jezelf of hoe iemand anders zich voelt door te kijken naar hun gezicht, lichaam of luisteren naar wat ze zeggen.

Voorbeelden:

- Iemand lacht → die persoon is blij.
- Iemand fronsst of stampst met voeten → die persoon is boos of gefrustreerd.
- Iemand huilt → die persoon is verdrietig of teleurgesteld.
- Iemand springt en juicht → die persoon is enthousiast of blij.

Waarom is emotieherkenning belangrijk in sport?

- Je kunt teamgenoten helpen als ze bang of verdrietig zijn.
- Je kunt samen beter spelen, omdat je weet hoe anderen zich voelen.
- Je leert je eigen emoties beter begrijpen, zodat je rustig blijft en je goed kunt concentreren.

Effect van emoties op prestaties

Je gevoelens kunnen je helpen beter te sporten, maar ook moeilijker maken.

Voorbeelden:

- Blij of enthousiast: je rent sneller, reageert beter op je teamgenoten en hebt meer plezier.
- Bang of zenuwachtig: je vergeet misschien wat je moet doen of maakt meer fouten.
- Boos of gefrustreerd: je reageert te snel of maakt een verkeerde keuze.

Dus we moeten eerst kunnen herkennen hoe we ons voelen en dan kunnen we ervoor zorgen dat de emoties ons helpen en niet hinderen.

Eenvoudige spanningsregulatiestrategieën

Je lichaam, hoofd en emoties rustig of klaar maken om goed te sporten.

Rustiger worden:

- Diepe ademhaling.
- Eenvoudige teamroutines voor de start van de training.

Omgang met negatieve emoties (na bijvoorbeeld mislukking):

- Diepe ademhaling.
- Positieve zelfpraat "Ik kan het en volgende keer lukt het wel!"

Energieniveau verhogen:

- Eenvoudige teamroutines voor het begin van de training.

Verschil tussen spanning en ontspanning leren:

- Progressieve spierontspanning.