

Mentale ontwikkelingslijn

JM12

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
ZELFVERTROUWEN	1. Bronnen van zelfvertrouwen. 2. Effect van perfectionisme. 3. Stressmanagement.	1. Zelfreflectie. 2. Constructieve zelfspraak. 3. Feedback integreren.	1. Zelfverzekerd optreden. 2. Constructief omgaan met fouten. 3. Feedback accepteren.
PROCESGERICHTHEID	1. Motivatie. 2. Prestatie indicatoren. 3. Doelstelling.	1. Probleemoplossend denken. 2. Procesdoelen stellen/doelen bijstellen. 3. Evalueren.	1. Zelfstandig trainen. 2. Procesdoelen stellen/doelen aanpassen. 3. Coach feedback Integreren.
CONCENTRATIE	1. Effect van focus op prestatie. 2. Focusstrategieën. 3. Rol van routines.	1. Eigen routines ontwikkelen. 2. Omgaan met afleiding. 3. Zelfreflectie op focus.	1. Zelfstandig routines uitvoeren. 2. Focus behouden bij afleiding. 3. Taakgericht blijven.

Zelfvertrouwen

Bronnen van zelfvertrouwen

Zes dingen die je zelfvertrouwen sterker maken:

1. Je eigen successen
 - Elke keer dat je iets leert of beter wordt, groeit je vertrouwen.
 - Een goede pas, een mooie redding, iets nieuws proberen,...
2. Kijken naar anderen
 - Als je ziet dat iemand van jouw team iets kan, denk je sneller: "Misschien kan ik dat ook!"
 - Complimenten en aanmoediging.
 - Als een coach, ouder of vriend zegt wat je goed doet, helpt dat je te geloven in jezelf.
3. Je lichaam en gevoelens begrijpen
 - Als je zenuwachtig bent, betekent dat niet dat je slecht gaat spelen. Het is gewoon je lichaam dat zegt: "Het is belangrijk!"
4. Steun van anderen
 - Als je team, coach of ouders achter je staan, voel je je sterker en durf je meer.
5. Goed voorbereid zijn
 - Als je traint, oefent en een vaste routine hebt voor een wedstrijd, voel je je klaar. En als je je klaar voelt, stijgt je zelfvertrouwen!

Effect van perfectionisme

Perfectionisme betekent dat je alles helemaal perfect wilt doen. Soms helpt dat, maar soms maakt het sporten moeilijker.

Perfectionisme bestaat uit 2 delen:

1. Perfectionistic Striving (PS)

Dit is de “goede” kant van perfectionisme. “Je wilt graag beter worden en je best doen.”

Hoe ziet PS eruit?

- Je stelt doelen voor jezelf.
- Je oefent graag.
- Je wordt blij als je merkt dat je vooruitgaat.
- Je denkt bij een fout: “Oke, hoe kan ik dit beter doen?”

Wat doet PS met je zelfvertrouwen?

- Je voelt je sterker, omdat je ziet dat je beter wordt.
 - Je gelooft dat je dingen kan leren als je oefent.
 - Je durft meer te proberen.
- ➔ “PS voelt alsof je een innerlijke coach hebt die zegt: ‘Je kunt beter worden, blijf proberen!’”

2. Perfectionistic Concerns (PC)

Dit is de “moeilijke” kant van perfectionisme. “Je bent bang om fouten te maken en je denkt dat niets goed genoeg is.”

Hoe ziet PC eruit?

- Je wordt snel boos of verdrietig als iets niet lukt.
- Je denkt dat anderen je gaan beoordelen als je foutjes maakt.
- Je zegt tegen jezelf: “Ik moet dit perfect doen.”
- Je let alleen op wat mis gaat, nooit op wat goed ging.

Wat doet PC met je zelfvertrouwen?

- Het maakt je onzekerder.
 - Je durft minder te proberen.
 - Je leert minder, omdat fouten eng worden in plaats van nuttig.
 - Je voelt meer stress of faalangst.
- ➔ “PC voelt alsof je een strenge innerlijke duiveltje hebt die altijd zegt: ‘Fout! Niet goed genoeg!’”

Stressmanagement

Stress betekent dat je lichaam en hoofd gespannen worden, bijvoorbeeld voor een wedstrijd of moeilijke oefening. Stressmanagement betekent dat je leert hoe je rustig en klaar kunt blijven, zelfs als je zenuwachtig bent.

Helpt het zelfvertrouwen:

- Je wordt rustiger.
- Je voelt meer controle.
- Je maakt minder fouten.
- Je leert dat spanning normaal is.

Strategieën en technieken voor stressmanagement:

- Constructieve zelfspraak
- Zelfreflectie
- Taakgerichte focus
- Ademhaling

Procesgerichtheid

Motivatie

Procesgericht werken betekent dat je meer let op hoe je iets doet dan op wat het resultaat is.

Stel je bent aan het leren om een shot te verbeteren:

- Resultaatgericht:
 - o “Ik móét scoren.
 - o Dit zorgt voor veel druk, weinig plezier.
- Procesgericht:
 - o “Ik let op mijn houding en mijn armzwaai.
 - o Je merkt dat je beter wordt, je voelt je goed, je hebt zin om door te gaan en het resultaat volgt vanzelf.

Invloed op motivatie:

- Je ziet sneller dat je vooruitgaat (maakt leren zichtbaar).
- Je hebt meer plezier (verhoogde intrinsieke motivatie en controlegevoel).
- Je voelt minder druk.
- Je durft meer (vermindert faalangst).
- Je houdt het langer vol (minder afhankelijk van resultaten).

Prestatie indicatoren

Prestatie-indicatoren zijn kleine dingen die we kunnen meten of bekijken om te zien hoe goed je bezig bent en in welke vaardigheden je kan verbeteren.

- Aanvallende indicatoren
- Verdedigende indicatoren
- Teamtactische indicatoren
- Technische indicatoren
- Fysieke indicatoren
- Mentale indicatoren
- Sociale indicatoren

Het gaat echter niet alleen om scoren of winnen, maar ook om hoe je speelt, hoe je samenwerkt en hoe je mentaal in het spel zit. Je kan het vergelijken met aandachtspunten die laten zien wat je goed doet en waar je nog in kan groeien.

Doelstelling

Doelen zijn kleine afspraken met jezelf over wat je wilt proberen te doen tijdens het sporten.

Twee verschillende soorten doelen:

1. Resultaatdoelen (wat komt eruit?)

Voorbeelden:

- "We moeten winnen."
- "Ik moet scoren."

Dit soort doelen kan druk geven, omdat je het resultaat niet altijd kan bepalen (bijvoorbeeld als de tegenstander beter is of de keeper een goede dag heeft)

2. Procesdoelen (hoe ga ik het doen?)

Dit zijn doelen die zeggen hoe je iets gaat uitvoeren.

Voorbeelden:

- "Ik blijf goed met mijn handen omhoog staan in verdediging."
- "Ik kijk voor ik pas."
- "Ik draai mijn bovenlichaam goed mee bij het shotten."

Deze doelen kan je zelf controleren. Ze helpen je verbeteren, ook al win je niet altijd.

Concentratie

Effect van focus op prestatie

Focus is je aandacht richten op dat wat belangrijk is op dat moment.

Bij handbal betekent dat bijvoorbeeld:

- Kijken naar de bal.
- Letten op je medespelers.
- Letten op je verdediging of aanval.
- Nadenken over wat je nu moet doen.

Effect van focus:

- Verbetert technische uitvoering.
- Ondersteunt tactische beslissingen (snellere uitvoering).
- Vermindert fouten door afleiding.
- Reguleert emoties en spanning.
- Verhoogt zelfvertrouwen door middel van meer controlegevoel.

Focusstrategieën

Voor de actie:

- Focuswoord in zelfspraak.
- Routines (zie volgende punt).

Tijdens de actie:

- Focus op 1 sleutelactie.
- “stilte in het hoofd” (geen volledige zinnen denken, vergelijkbaar met focuswoord).

Na een fout:

- Resetknop.
- 2-secondenregel (1 seconde balen, 1 seconde positief woord zeggen).

Rol van routines

Een routine is een klein ritueel dat je helpt om beter je aandacht vast te houden. (korte, vaste en herhaalbare gedrags- en denkpatronen, die als mentale leidraad dienen)

Effect op focus:

- Stabiliseren aandacht (aandacht wordt enkel op relevante cues gericht), zorgt voor minder afleiding.
- Verminderen stress en spanning omdat routines voorspelbaar en controleerbaar zijn.
- Verhogen aandachtsefficiëntie door “mentale capaciteit” vrij te maken (ze moeten door de routines niet elke keer actief beslissen waar ze op moeten letten).