

Mentale ontwikkelingslijn

JM14

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TEAMWORK	1. Teamdynamiek. 2. Conflictoplossing. 3. Teamrollen.	1. Conflictoplossing. 2. Anderen motiveren. 3. Constructief communiceren.	1. Teamgenoten motiveren. 2. Conflicten oplossen. 3. Initiatief nemen om samen te werken. 4. Constructief feedback geven.
RESILIENCE	1. Risico- en beschermende factoren. 2. Omgaan met verandering. 3. Rol van sociale steun.	1. Probleemoplossend denken. 2. Sociale steun zoeken. 3. Aanpassen aan verandering.	1. Constructief omgaan met tegenslag. 2. Steun zoeken. 3. Flexibel reageren.
EMOTIONELE REGULATIE	1. Cognitieve herstructurering. 2. Mindfulness in sport. 3. Relatie stress en prestatie.	1. Cognitieve herstructurering. 2. Mindfulness toepassen. 3. Zelfmonitoring.	1. Constructief omgaan met fouten. 2. Mindfulness toepassen. 3. Positief blijven bij stress.

Teamwork

Teamdynamiek

Teamdynamiek betekent hoe een team samenwerkt, communiceert en met elkaar omgaat.

Waarom belangrijk?

- Je speelt veel beter als je elkaar vertrouwt.
- Je voelt je veiliger in het team.
- Je durft fouten te maken.
- De sfeer blijft positief.
- Jullie kunnen met moeilijke momenten omgaan.
- Iedereen weet wat zijn rol is op en naast het veld.

Hoe kan je bijdragen aan een goede teamdynamiek?

- Communicatie: open, duidelijk en positief.
- Luisteren.
- Elkaar helpen.
- Duidelijke rollen (zie onderstaande punt).
- Gemeenschappelijke routines.

Conflictoplossing

Een conflict is een ruzie, een discussie of een botsing van ideeën.

Het hoeft niet altijd groot te zijn — het kan ook gewoon irritatie, boosheid of misverstanden zijn. Conflicten zijn normaal in teams. Maar hoe je ze oplost, maakt het verschil.

Hoe kunnen conflicten opgelost worden?

- Cultuur van open communicatie (respectvol maar direct).
- Actief luisteren.
- Taakconflicten oplossen, relatieconflicten proberen te vermijden en enkel helpen oplossen indien gewenst.
- Samen oplossingen zoeken.
- Duidelijkheid in rolverdeling.

Teamrollen

Iedere speler in een team heeft iets waar hij of zij goed in is en voor verantwoordelijk is.

Het gaat niet alleen om wie scoort of verdedigt, maar ook om:

- Motiveren van het team.
- Helpen van een teamgenoot.
- Aandachtig blijven tijdens de wedstrijd.
- Zorgen dat iedereen zijn taak doet.
- Organisatie van zaken buiten de trainingen/wedstrijden.

Soorten rollen:

- Taakrollen: Gericht op uitvoeren van specifieke taken, bijvoorbeeld penalty nemer, verdediger.
- Sociale rollen: Ondersteunt teamrelaties, motiveert en bevordert sfeer.
- Leiders: Neemt initiatief, geeft richtlijnen en coördineert team.
- Motivator: Positieve energie, aanmoedigen na fouten.
- Planner: Denkt tactisch vooruit, plant acties en ziet kansen.

Duidelijkheid en acceptatie van rollen zorgt voor hogere cohesie, betere prestaties, betere mentale en sociale dynamiek.

Resilience

Risico- en beschermende factoren

Resilience wordt bepaald door een samenspel van risicofactoren (die resilience verlagen) en beschermende factoren (die resilience versterken).

Risicofactoren:

- Chronische stress en te hoge druk.
- Negatieve coaching stijl.
- Gebrek aan sociale steun.
- Perfectionistic concerns.
- Slechte emotieregulatie.
- Gebrek aan autonomie en controle.

Beschermende factoren:

- Sterke sociale steun.
- Positiviteit.
- Autonomie, competentie en verbondenheid (Self-Determination Theory).
- Goede copingstrategieën.
- Procesgerichtheid.
- Positief coachen.

Omgaan met verandering

Verandering betekent dat iets anders wordt dan je gewend bent.

In sport gebeurt dat heel vaak, bijvoorbeeld:

- Je krijgt een nieuwe trainer.
- Je moet op een andere positie spelen.
- Een vriend in het team stopt.
- Je gaat naar een hogere ploeg.
- Je krijgt moeilijkere oefeningen.
- Je raakt even geblesseerd.

Verandering kan spannend zijn, soms leuk, soms lastig — en dat is normaal. Het is belangrijk om met verandering om te gaan, want in sport veranderen dingen de hele tijd.

Strategieën om met verandering om te gaan:

- Sociale steun zoeken.
- Probleemoplossend denken.
- Emotionele regulatie (zie onderstaand punt).
- Procesgerichte mindset.
- Psychologische flexibiliteit (ACT-Theory).
- Geduld.

Rol van sociale steun

Sociale steun is een sterke beschermende factor voor resilience.

Soorten sociale steun:

- Emotioneel (iemand die je begrijpt).
- Informationeel (tips en uitleg).
- Instrumenteel (praktische hulp).
- Waarderende steun (iemand die in je gelooft).
- Motivationale steun (iemand die je motiveert).

Waarom is het zo belangrijk?

- Sociale steun is een soort buffer voor stressreacties.
- Kan zelfvertrouwen verhogen.
- Helpt bij de omgang met tegenslagen.
- Stimuleert doorzettingsvermogen.
- Verhoogt het gevoel van verbondenheid en psychologische veiligheid.

Emotionele Regulatie

Cognitieve herstructurering

Cognitieve herstructurering is een psychologische techniek uit de cognitieve gedragstherapie (CGT) waarbij sporters leren om negatieve, onrealistische of niet-helpende gedachten te herkennen, uit te dagen en te vervangen door meer helpende, accurate gedachten.

Stappen:

1. Herkennen van automatisch negatieve gedachten (bv.: "Iedereen is beter dan ik.").
2. Deze gedachten uitdagen aan de hand van vragen (bv.: "Heb ik bewijs voor het tegenovergestelde?").
3. Vervangen door realistische, helpende en vooral taakgerichte gedachten (bv.: "Ik focus op het naar achter brengen van mijn werparm.").
4. Oefenen tot volledige automatisering van de positieve gedachten.

Waarom is het belangrijk?

- Verhoogt zelfvertrouwen.
- Vermindert faalangst.
- Stabiliseert prestaties onder druk.
- Betere emotieregulatie.

Mindfulness in sport

Mindfulness betekent het vermogen van een sporter om met aandacht in het huidige moment te blijven, zonder oordeel, en bewust van gedachten, emoties en lichamelijke sensaties terwijl ze optreden.

Waarom is het belangrijk?

- Verbetert de aandachtscontrole.
- Verbetert de coping met stress en spanning.
- Verhoogt het zelfvertrouwen.
- Gemakkelijker om in een flow-toestand te geraken.
- Betere herstelprocessen bij blessures, na wedstrijden/trainingen.
- Verbetert psychologische flexibiliteit en daardoor ook de resilience.

Oefeningen:

- Ademhalingsoefeningen/meditatie.
- Ankerpunt (aandacht op het nu terugbrengen bij afdwalen tijdens training/wedstrijd).
- Routines voor training/wedstrijd.

Mindfulness is een skill, die net zoals de juiste shottechniek geoefend moet worden.

Relatie stress en prestatie

Inverted-U-Theory: er is optimale, individuele hoeveelheid stress/arousal waarbij sporters het beste presteren

- Te weinig stress zorgt voor weinig energie en een lage focus, wat de prestatie negatief beïnvloedt.
- Ideale hoeveelheid stress zorgt een goede energie en focus, wat de prestatie positief beïnvloedt.
- Te veel stress zorgt voor te veel spanning, fouten en eventueel blokkeren (choking), wat de prestatie negatief beïnvloedt.

→ Ontwikkelen van individuele strategieën (optimale zone is voor iedereen anders)

Factoren die de relatie tussen stress en prestatie beïnvloeden:

- Interpretatie van stress ("Pressure is a privilege").
- Ervaring van soortgelijke situaties.
- Zelfvertrouwen.
- Coping en emotieregulatie.