

Mentale ontwikkelingslijn

JM16

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
ZELFVERTROUWEN	1. Invloed van attitude. 2. Zelfdeterminatie. 3. Herstel na prestatieverlies.	1. Positieve interpretatie van ervaringen. 2. Eigen motivatie/zelfvertrouwen opbouwen. 3. Omgang met prestatieverlies.	1. Terugvechten na prestatieverlies. 2. Zelfvertrouwen en motivatie behouden onder druk. 3. Positieve attitude uitstralen.
PROCESGERICHTHEID	1. Diepgaande kennis van prestatieprocessen. 2. Motivatiepsychologie. 3. Teamdynamiek.	1. Geavanceerde Zelfreflectie. 2. Procesoptimalisatie. 3. Leiderschap.	1. Anderen coachen. 2. Nieuwe strategieën Initiëren. 3. Kritisch reflecteren.
CONCENTRATIE	1. Effect van focus op flow. 2. Zelfregulatie. 3. Integratie van focus in trainings-/wedstrijdroutines.	1. Focus onder druk. 2. Zelfregulatie. 3. Focus integreren in routines.	1. Focus behouden in stressvolle situaties. 2. Kalmte uitstralen. 3. Eigen routines opbouwen.

Zelfvertrouwen

Invloed van attitude

Je attitude is je houding:

- Hoe je over jezelf en je sport denkt.
- Hoe je je voelt.
- Hoe je je gedraagt tijdens training en wedstrijden en daarbuiten.

Vier bronnen van zelfvertrouwen volgens Bandura (1997):

1. Eigen ervaringen.
2. Ervaringen van anderen.
3. Vertrouwen dat anderen uitspreken.
4. Hoe je lichaam reageert en hoe je je emoties interpreteert.

Belangrijkste punt in deze theorie → niet de ervaringen zelf, maar de interpretatie hiervan zijn doorslaggevend.

Attitude bepaalt de interpretatie van deze ervaringen.

Positieve attitude (optimistisch, taakgericht, groeigericht,) → positieve interpretaties, die het zelfvertrouwen opbouwen en beschermen en het zelfvertrouwen in een positieve opwaartse spiraal brengen

Negatieve attitude (pessimistisch, faalangst, perfectionisme, resultaatgericht,) → negatieve interpretaties, die het zelfvertrouwen afbreken en het zelfvertrouwen in een neerwaartse spiraal brengen.

Zelfdeterminatie

Motivatatie en welbevinden zijn afhankelijk van drie basisbehoeften:

1. Competentie: het gevoel iets te kunnen → directe invloed op zelfvertrouwen.
2. Autonomie: het gevoel invloed te hebben op eigen prestaties en keuzevrijheid in de eigen ontwikkeling → intrinsieke motivatie stijgt en daardoor is het zelfvertrouwen stabiel en duurzamer.
3. Verbondenheid: het gevoel sociale steun te ervaren → zorgt voor psychologische veiligheid en daardoor ook een verhoogd zelfvertrouwen.

Herstel na prestatieverlies

Strategieën voor het herstel van zelfvertrouwen:

- Kleine successen met progressieve opbouw in moeilijkheidsgraad (versterkt het competentiegevoel).
- Inspraak in eigen ontwikkeling/herstelmethodes (autonomiegevoel).
- Sociale steun.
- Cognitieve herstructurering.
- Routines inbouwen voor emotionele regulatie.
- Geduld!
- Eerst herstel, daarna andere aanpassingen.

Procesgerichtheid

Diepgaande kennis van prestatieprocessen

Prestatieprocessen verwijzen naar de gedragingen, technische acties, mentale stappen en tactische keuzes die leiden tot een goede prestatie — in tegenstelling tot de prestatie-uitkomst (bv. winnen, score, ranking).

In procesgerichtheid focust een sporter niet op het eindresultaat, maar op controleerbare elementen van zijn of haar sportprestatie.

Hieronder vallen:

- Technische processen (uitvoering).
- Tactische processen (denkwijze en beslissingen).
- Mentale processen.
- Gedragsprocessen.

Zelfregulatie is belangrijk om te herkennen in welke processen je kan verbeteren.

Motivatiepsychologie

Procesgerichte attitude zorgt ervoor dat de sporter zich competent voelt wanneer hij/zij vooruitgang ziet in eigen vaardigheden.

Focus op het proces zorgt voor veel meer mastery experiences, dit zorgt voor stabielere zelfvertrouwen en motivatie.

Procesgerichte attitude ondersteunt de drie psychologische basisbehoeften van SDT; competentie, autonomie, verbondenheid.

Onderzoek toont dat procesgerichtheid leidt tot:

- Meer intrinsieke motivatie.
- Beter volhouden bij moeilijke trainingen.
- Minder angst om fouten te maken.
- Meer flow-ervaringen (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).
- Groter leervermogen op lange termijn.

Een procesgerichte aanpak maakt motivatie dus duurzaam, in tegenstelling tot resultaatgerichtheid dat motivatie kwetsbaar maakt.

Teamdynamiek

Teamcohesie

Bestaat uit taakcohesie (samen werken aan gedeelde doelen) en sociale cohesie (sociale verbondenheid in het team)

Procesgerichtheid versterkt vooral taakcohesie omdat teamleden zich richten op inzet, taakuitvoering, rolverdeling en gezamenlijke beslissingen.

Shared Mental Models

Een procesgerichte aanpak helpt bij het ontwikkelen van shared mental models omdat de focus ligt op duidelijke afspraken, wat iedereen zijn taak is en hoe het team zich samen moet ontwikkelen. Dit zorgt voor een betere prestatie.

Collective efficacy

= het gezamenlijke vertrouwen in het bereiken van doelen

Wordt verhoogd door procesgerichtheid omdat kleine successen zichtbaar worden, de focus ligt op samenwerking in de plaats van uitkomst en de rollen duidelijk op elkaar afgestemd worden.

Procesgericht teamklimaat

Leidt tot:

- Meer samenwerken.
- Meer teaminspanning.
- Minder interne competitie.
- Hogere tevredenheid.
- Betere lange-termijnprestaties.

Concentratie

Effect van focus op flow

Flow is een mentale staat waarin een sporter volledig opgaat in de activiteit, met hoge concentratie, controle, intrinsieke motivatie en vaak uitstekende prestaties.

Volgens het Flow Model ontstaat flow wanneer:

- De eis van de taak en de vaardigheid van de sporter in balans zijn.
- De sporter volledig gefocust is op de taak.
- Er geen afleiding is (intern of extern) -> focus op relevante cues.
- De sporter duidelijke doelen heeft.
- Feedback onmiddellijk is, waardoor de focus op actie blijft.

Zelfregulatie

Zelfregulatie verwijst naar de processen waarmee een sporter zijn aandacht, emoties, gedrag en gedachten doelgericht kan sturen. In concentratie is zelfregulatie essentieel: het bepaalt wat je aandacht krijgt en hoe lang.

Zelfregulatie bestaat uit 3 fasen:

1. Voorbereiding (doelen stellen, plannen).
2. Uitvoering (focus reguleren, cognitieve controle).
3. Reflectie (evalueren, bijsturen).

Zelfregulatie werkt als een spier:

- Je kunt het trainen.
- Het raakt uitgeput door stress, multitasking of emoties.
- Herstel (rust, slaap) verbetert je regulatievermogen.

Concentratie lijdt wanneer zelfregulatie uitgeput is.

Componenten van zelfregulatie, die concentratie beïnvloeden:

- Aandacht controle: het vermogen om afleiding te negeren en focus op taakrelevante cues te behouden.
- Emotieregulatie: voorkomt dat emoties concentratie verstoren.
- Gedachtenmanagement: helpt negatieve en storende gedachten te stoppen en te vervangen voor taakgerichte gedachten.
- Doelregulatie: procesdoelen geven richting aan de aandacht en voorkomen fixatie op resultaten.

Integratie van focus in trainings-/ wedstrijd routines

Routines zorgen dat de atleet steeds dezelfde taakgerichte focus activeert, ongeacht stress, publiek of wedstrijdmoment.

Routines automatiseren de focus, wat tot minder nadenken leidt en daardoor stabielere prestaties oplevert.

Routines bevorderen ook de flow-toestand.

Focus gerelateerde routines:

- Focus-cues: korte, taakgerichte instructiewoorden in zelfspraak.
- Pre-performance routines: routines voor wedstrijdssituatie (of specifieker), die focus en stabiliteit verbeteren.
- Performance reset: reset-routine om na fouten te herstellen.
- Pos-performance routines: bevorderen zelfreflectie en taakgerichte ontwikkeling, helpt ook bij (mentaal) herstel na verlies.

Voorbeelden strategieën:

- Ademhaling.
- "Lijn trekken".
- Reset-beweging/-woord.
- Ankerpunt.