

Mentale ontwikkelingslijn

JM8

Ontwikkelingsfase competenties

ONTWIKKELINGSFASE COMPETENTIES	STARTEN	GROEIEN	VERDIEPEN
-----------------------------------	---------	---------	-----------

Te ontwikkelen competenties

- Zelfvertrouwen – procesgerichtheid – concentratie

	Kenniss	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
ZELFVERTROUWEN	1. Wat is zelfvertrouwen? 2. Belang van positieve feedback. 3. Effect van mislukkingen.	1. Positief zelfbeeld ontwikkelen. 2. Omgaan met feedback. 3. Reflecteren op prestaties.	1. Positieve houding tonen. 2. Nieuwe uitdagingen aangaan. 3. Successen vieren. 4. Doorzetten bij tegenslag.
PROCESGERICHTHEID	1. Basisprincipes van training. 2. Rol van feedback. 3. Belang van proces.	1. Feedback vragen. 2. Luisteren. 3. Basisanalyse/ evaluatie maken.	1. Vragen stellen. 2. actief luisteren. 3. feedback toepassen.
CONCENTRATIE	1. Belang van aandacht. 2. Eenvoudige routines. 3. Oorzaken en effecten van afleiding.	1. Eenvoudige focusoefeningen/ routines. 2. Aandacht richten op taak. 3. Instructies volgen.	1. Aandachtig luisteren. 2. Taakgericht gedrag. 3. Snel terugkeren bij afleiding.

Onderstaand vind je de kennisonderdelen die overgedragen worden alsook per kennisonderdeel praktijkvoorbeelden van hoe je dit als trainer kan overdragen aan de spelers tijdens training, wedstrijd of andere activiteiten.

Zelfvertrouwen

Wat is zelfvertrouwen?

Kennis

Zelfvertrouwen in sport is het geloof of de overtuiging van een sporter dat hij/zij in staat is om een specifieke sportieve taak of prestatie met succes uit te voeren, waarbij dit geloof zowel als stabiele eigenschap als variabele toestand kan optreden.

Kindvriendelijke uitleg:

Zelfvertrouwen betekent dat je gelooft dat je iets kunt doen.

Het betekent niet dat je altijd de beste moet zijn. Zelfvertrouwen gaat erom dat je in jezelf gelooft, ook als iets moeilijk is of als je het nog aan het leren bent.

Voorbeeld:

- Als je leert fietsen en je denkt: "Ik kan dit, ik probeer het gewoon!", dan heb je zelfvertrouwen.
- Als je een doel mist en zegt: "Volgende keer lukt het wel!", dan laat je ook zelfvertrouwen zien.

Zelfvertrouwen helpt je om blij te blijven proberen, zelfs als iets niet meteen lukt.

Praktijkvoorbeelden

Voorbeelden van hoe je dit kan ontwikkelen in de praktijk:

Context	To do als trainer	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TRAINING	Als trainer in oefeningen en spelvormen situaties creëren waarbij spelers succes-beleving hebben, het leuk blijven vinden, gevoel van competentie hebben		Positief zelfbeeld ontwikkelen	✓ Tonen ze een positieve houding? ✓ Worden successen gevierd?
TRAINING	Momentum in training aangrijpen om leergesprek te houden	Bovenstaande kennis overbrengen	Positief zelfbeeld ontwikkelen Reflecteren op prestaties	✓ Tonen ze een positieve houding ? ✓ Gaan ze nieuwe uitdagingen aan? ✓ Zetten ze door bij tegenslag?

Het belang van positieve feedback voor zelfvertrouwen

Kennis

Opbouwen van zelfvertrouwen.

Kindvriendelijke uitleg:

Positieve feedback betekent dat iemand zegt wat je goed hebt gedaan.

Bijvoorbeeld: als je een mooie pass geeft en de trainer zegt: "Goed gedaan, ik zag dat je goed keek naar je teamgenoot!"

Daardoor voel je je blij en trots. Je denkt: "Ik kan dit!" En dan durf je het de volgende keer weer te proberen.

Als je alleen hoort wat er fout ging, kan dat je verdrietig maken of bang om het nog eens te proberen. Maar als iemand ook zegt wat er goed ging, krijg je meer vertrouwen in jezelf — dat heet zelfvertrouwen.

Belangrijk:

- Positieve erkenning vooral op niveau van inzet, verbeteringen en vaardigheden (focus op prestatie vermijden).
- Positieve feedback aan constructieve correctie koppelen.

Praktijkvoorbeelden

Voorbeelden van hoe je dit kan ontwikkelen in de praktijk:

Context	To do als trainer	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TRAINING	Momentum in training aangrijpen om leergesprek te houden	Bovenstaande kennis overbrengen	Positief zelfbeeld ontwikkelen	✓ Tonen ze een positieve houding ? ✓ Worden successen gevierd?
TRAINING WEDSTRIJD	Tips toepassen als trainer :	Positieve erkenning op inzet en proces Positieve FB koppelen aan constructieve correctie	Positief zelfbeeld ontwikkelen Omgaan met feedback	✓ Tonen ze een positieve houding? ✓ Gaan ze nieuwe uitdagingen aan? ✓ Worden successen gevierd? ✓ Zetten ze door bij tegenslag?
TRAINING	Toepassen van positieve feedback in collectieve opdracht : bv - 10 kegels omgooien : high five geven als dat gelukt is... - Als iemand een kegel omgooit, zeggen 'goed gedaan'. Als iemand een kegel niet omgooit, elkaar aanmoedigen		Positief zelfbeeld ontwikkelen Omgaan met feedback	✓ Tonen ze een positieve houding? ✓ Worden successen gevierd? ✓ Zetten ze door bij tegenslag? ✓ Motiveren ze elkaar?

	- Manieren vinden om elkaar positieve feedback te geven bv duim omhoog, klappen in de handen.... Dit kan je toepassen op allerlei oefening of spelvormen			
--	---	--	--	--

Effect van mislukkingen op zelfvertrouwen

Kennis

Eerdere prestaties zijn de belangrijkste bron van zelfvertrouwen. Goede prestaties kunnen het zelfvertrouwen verhogen en mislukkingen kunnen dit verlagen. Belangrijk is echter niet de mislukking zelf, maar wel de interpretatie van de speler over deze mislukking. Het doel is mislukkingen als kans om te leren en te verbeteren te zien in plaats van als teken van incompetentie.

Kindvriendelijke uitleg:

Soms gaat iets niet zoals je wil. Je mist een doelpunt, je valt, of je team verliest. Dat heet mislukken. Dat voelt niet leuk, en soms denk je: "Ik ben niet goed." Maar eigenlijk is een mislukking een kans om te leren.

Voorbeeld: Als je leert fietsen en je valt, dan weet je daarna beter hoe je je evenwicht moet houden. Dat is precies wat er gebeurt in sport: je leert van elke fout!

Dus: Fouten maken hoort bij leren. Wie durft te proberen, wordt elke keer een beetje beter!

Belangrijk:

- Positieve verbeteringsgerichte feedback na mislukkingen.

Praktijkvoorbeelden

Voorbeelden van hoe je dit kan ontwikkelen in de praktijk:

Context	To do als trainer	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TRAINING	Leergesprek n.a.v. een oefening die niet goed gaat	Kennis bovenstaand : "Het lukt 'NOG' niet i.p.v. het lukt niet, veel oefenen helpt"	Reflecteren op prestaties Omgaan met kritiek/feedback	✓ Tonen ze een positieve houding? ✓ Gaan ze nieuwe uitdagingen aan? ✓ Zetten ze door bij tegenslag?
TRAINING WEDSTRIJD	Tips toepassen als trainer:	Positieve erkenning op inzet en proces Positieve FB koppelen aan	Positief zelfbeeld ontwikkelen Omgaan met feedback	✓ Tonen ze een positieve houding? ✓ Gaan ze nieuwe uitdagingen aan? ✓ Successen vieren ✓ Zetten ze door bij tegenslag?

		constructieve correctie		
TRAINING WEDSTRIJD	Momentum in wedstrijd aangrijpen om leergesprek te houden	Meegeven dat 'fouten maken mag, dat hoort erbij. Daar moeten we uit leren.'	Positief zelfbeeld ontwikkelen Omgaan met kritiek./feedback Reflecteren op prestaties	✓ Tonen ze een positieve houding? ✓ Zetten ze door bij tegenslag? ✓ Gaan ze nieuwe uitdagingen aan?

Procesgerichtheid

Basisprincipes van training

Kennis

Trainen betekent dat je iets oefent om er beter in te worden. Bijvoorbeeld: sneller rennen, hoger springen, beter dribbelen of langer volhouden. Je lichaam is slim — als je het vaak oefent, gaat het leren en sterker worden!

De basisprincipes:

-  Train een beetje meer dan gisteren (Overload)
-  Oefen wat je wil leren (Specificiteit)
-  Rust goed uit (supercompensatie = belang van herstel)
-  Doe het op jouw manier, iedereen is anders (individualiteit)
-  Blijf oefenen en wissel af (continuïteit en variatie)
-  Word stap voor stap beter (progressie)

Praktijkvoorbeelden

Voorbeelden van hoe je dit kan ontwikkelen in de praktijk:

Context	To do als trainer	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TRAINING	Leergesprek houden	Kennis bovenstaand : Vraag stellen : 'Wat kan je goed buiten het handbal? Waarom kan je dat goed? Bv veel oefenen, luisteren naar wat de leerkracht zegt, kijken naar hoe anderen dat doen' Als trainer zo de link maken naar 'Wat is trainen en het belang ervan? Je wordt stap voor stap beter, blijven oefenen, afwisselen. Je kan het beeld gebruiken van de kleine trapjes t.o.v. de grote trappen om de top van de berg te bereiken.	Luisteren Basisanalyse/ evaluatie maken	✓ Luisteren ze actief? ✓ Stellen ze vragen?

Rol van feedback voor de ontwikkeling

Kennis

Feedback is een boodschap die helpt om te leren. (Feedback is een cadeautje om beter te worden.)

Het zegt wat je goed deed en wat je nog beter kunt doen.

Bijvoorbeeld:

De coach zegt: "Goed dat je bleef rennen!" (Positief)

Of: "Probeer volgende keer je voeten wat hoger te tillen." (Helpende tip)

Waarom is feedback belangrijk?

- Het helpt je te snappen wat je goed doet.
- Het laat je zien wat je kunt verbeteren.
- En het geeft je meer zelfvertrouwen — je voelt: "Ik leer, ik kan het!"

Belangrijk:

- Positieve feedback aan helpende tip koppelen.

Praktijkvoorbeelden

Voorbeelden van hoe je dit kan ontwikkelen in de praktijk:

Context	To do als trainer	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TRAINING	Momentum in training aangrijpen om leergesprek te houden	Bovenstaande kennis overbrengen. 'Als de trainer verbeterpunten geeft, dan is dit om je te helpen, om te leren.'	Luisteren Feedback vragen	✓ Luisteren ze actief? ✓ Stellen ze vragen? ✓ Passen ze feedback toe?
TRAINING WEDSTRIJD	Tips toepassen als trainer :	Positieve erkenning op inzet en proces Positieve FB koppelen aan constructieve correctie	Luisteren Basisanalyse/ evaluatie malen	✓ Luisteren ze actief?
TRAINING	Als trainer bij een oefening of spelvorm tips geven, feedback geven over hoe het beter kan. Vragen dat ze erop letten en kijken of ze het beter doen, benadrukken dat ze eruit moeten leren.		Luisteren Feedback vragen	✓ Luisteren ze actief? ✓ Passen ze feedback toe? ✓ Stellen ze vragen?

	En dan nadien bij het vervolg onderstaande toepassen : zelf laten nadenken.			
ZELFDE OEFENING	Als trainer vragen stellen aan de spelertjes als een oefening of spelvorm niet goed loopt : Wat zou beter kunnen?		Basisanalyse/ evaluatie maken	✓ Stellen ze vragen? ✓ Luisteren ze actief? ✓ Passen ze feedback toe?

Belang van focus op het proces

Kennis

Procesgericht zijn betekent dat je niet alleen denkt aan winnen, maar vooral aan beter worden.

Bijvoorbeeld:

- In plaats van te zeggen “Ik wil de snelste zijn”, zeg je: “Ik wil elke keer een beetje sneller worden.”
- In plaats van “Ik mag geen fouten maken”, zeg je: “Van fouten leer ik hoe het beter kan.”

Waarom is dat belangrijk?

- Je voelt je trots omdat je je best hebt gedaan, niet alleen als je wint. (Beschermt het zelfvertrouwen en zorgt voor stabiliteit)
- Je blijft vrolijk en gemotiveerd, ook als iets niet lukt.
- En elke keer dat je oefent, groei je een beetje meer! (Doorzetten is de echte overwinning)

Praktijkvoorbeelden

Voorbeelden van hoe je dit kan ontwikkelen in de praktijk:

Context	To do als trainer	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TRAINING	Momentum in training aangrijpen om leergesprek te houden	Bovenstaande kennis overbrengen. 'Van fouten leer ik hoe het beter kan'	Luisteren Feedback vragen	✓ Luisteren ze actief? ✓ Stellen ze vragen? ✓ Passen ze feedback toe?
TRAINING WEDSTRIJD	Tips toepassen als trainer :	Focus vooral op de weg naar het resultaat en op de positieve zaken die je gezien hebt.	Luisteren	✓ Luisteren ze actief? ✓ Passen ze feedback toe?

TRAINING	Progressieve testje : bv tegen de muur gooien : hoeveel keer kan ik de bal passen en vangen zonder dat hij valt? Bal opgooien en hoeveel keer kan je klappen? Hoe lang kan je afwisselend links- rechts dribbelen? Herhalen na bv. 6 weken en kijken of er positieve evolutie is.	Leergesprek aan koppelen : hoe komt dat dat dit beter gaat : veel oefenen, betere techniek?	Luisteren Basisanalyse/ evaluatie maken	✓ Luisteren ze actief? ✓ Passen ze feedback toe?
------------------------	--	--	---	---

Concentratie

Belang van aandacht

Kennis

Aandacht betekent dat je je hoofd gebruikt als een zaklamp — je kiest waar je licht op schijnt.

Als je traint of speelt:

- Richt je zaklamp op wat belangrijk is (de bal, je medespelers, je coach).
- En niet op wat afleidt (publiek, lawaai, gedachten).

Waarom is aandacht belangrijk?

- Je doet minder foutjes.
- Je blijft rustig, ook als het spannend is.
- Je geniet meer, want je zit “helemaal in het spel”!

Praktijkvoorbeelden

Voorbeelden van hoe je dit kan ontwikkelen in de praktijk:

Context	To do als trainer	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TRAINING	Momentum in training aangrijpen om leergesprek te houden	Bovenstaande kennis overbrengen.	Aandacht richten op taak	✓ Luisteren ze aandachtig?
TRAINING	Bij oefening meegeven waar ze op moeten letten : 1 focuspunt en daarop concentreren, bv nu moet je arm altijd hoog zijn, of pass moet op de juiste hoogte zijn. Nadien terugkoppelen en vragen of ze daar op gelet hebben.		Aandacht richten op taak Eenvoudige focus-oefening Instructies opvolgen	✓ Luisteren ze aandachtig? ✓ Tonen ze taakgericht gedrag? ✓ Keren ze snel terug bij afleiding?
TRAINING	Tijdens oefening variëren van startsignaal : bv klappen in de handen,... maar ze moeten op het juiste signaal reageren		Aandacht richten op taak Eenvoudige focus-oefening Instructies opvolgen	✓ Tonen ze taakgericht gedrag? ✓ Keren ze snel terug bij afleiding?
TRAINING	Als trainer afwisselen tussen oefeningen die concentratie vragen en dit benadrukken, en oefeningen of spelvormen met minder concentratie.		Aandacht richten op taak Eenvoudige focus-oefening	✓ Luisteren ze aandachtig? ✓ Tonen ze taakgericht gedrag? Keren ze snel terug bij afleiding?

	Zo stelselmatig de tijd van de concentratie - oefening langer maken.		Instructies opvolgen	
--	--	--	----------------------	--

Eenvoudige routines

Kennis

Eenvoudige routines zijn kleine stappen of handelingen die je steeds op dezelfde manier doet voor of tijdens het sporten. Ze helpen je rustig, geconcentreerd en klaar te zijn om je best te doen.

Een paar keer diep ademhalen voor het begin van een oefening.
Drie keer met de bal tikken voordat je gooit.
Je schoenen goed strikken voor de training.
Allemaal samenkomen en drie keer klappen voor uitleg van de trainer.

Het zijn kleine gewoontes die je helpen om je hoofd en lichaam klaar te maken voor het spel.

Belangrijk:

- Focus op gemeenschappelijke routines, die kinderen helpen om aandachtig en klaar te zijn voor een training.

Bijvoorbeeld:

- Dezelfde begroeting voor het begin van de training.
- Routine voor aandacht bij uitleg van de trainer.
- Dezelfde afsluiting van de training.

Praktijkvoorbeelden

Voorbeelden van hoe je dit kan ontwikkelen in de praktijk:

Context	To do als trainer	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
TRAINING WEDSTRIJD	Zorg als trainer voor enkele routines : bv. Zelfde begroeting bij het begin van de training (bv. op een cirkel zitten) en bij de afsluiting. Routine voor aandacht bij uitleg van de trainer (bv. bal tussen de knieën steken)		Aandacht richten op taak Eenvoudige focus-oefening Instructies opvolgen	✓ Luisteren ze aandachtig? ✓ Tonen ze taakgericht gedrag? ✓ Keren ze snel terug bij afleiding?

	Routine tussen wedstrijdjes : voor de wedstrijd samen en na de wedstrijdje even samen. Nadien mag je gaan spelen. Oefening voor gericht werpen : voor het shot paar keer diep ademhalen			
TRAINING WEDSTRIJD	Momentum aangrijpen om leergesprek te houden	Bovenstaande kennis overbrengen. Vragen waarom we die routine doen?	Aandacht richten op taak Eenvoudige focus-oefening Instructies opvolgen	✓ Luisteren ze aandachtig? ✓ Tonen ze taakgericht gedrag? ✓ Keren ze snel terug bij afleiding?

Oorzaken en effecten van afleiding

Kennis

Afleiding betekent dat je niet goed oplet op je taak. Het is alles wat je aandacht weghaalt van wat je moet doen.

Voorbeelden:

- Je hoort iemand roepen tijdens het rennen → je mist de bal.
- Je denkt aan gisteren of aan iets anders tijdens de uitleg van de trainer → je weet niet wat je moet doen.

Waarom is afleiding vermijden belangrijk?

- Je kunt meer fouten maken.
- Je voelt je misschien minder zeker.
- Het kan frustrerend zijn.

Praktijkvoorbeelden

Voorbeelden van hoe je dit kan ontwikkelen in de praktijk:

Context	To do als trainer	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
WEDSTRIJD	Momentum in wedstrijd aangrijpen om leergesprek te houden	Bovenstaande kennis overbrengen. Bv. 'Niet luisteren naar het publiek, maar naar de trainers. Focussen op de bal en medespelers, niet	Aandacht richten op taak	✓ Luisteren ze aandachtig? ✓ Keren ze snel terug bij afleiding?

		op de mensen langs de kant.'		
TRAINING	Tijdens de uitleg van de oefening, altijd vragen nadien aan iemand om de oefening nog eens uit te leggen		Aandacht richten op taak Eenvoudige focus-oefening Instructies opvolgen	✓ Luisteren ze aandachtig? ✓ Keren ze snel terug bij afleiding?