

Globaal plan MENTALE aanpak

Individueel en collectief werk

Collectief

Wat?

Mental Coaching is van cruciaal belang in het hedendaagse voetbal. Het mentale aspect is niet los te koppelen van de andere aspecten. Mentale aspecten zijn, net als de fysieke vaardigheden, perfect trainbaar d.m.v. coachingstechnieken.

Dit vertaalt zich in:

- betere **concentratie** voor de wedstrijd en op het veld
- het bereiken van **flow**
- beter omgaan met **stress en prestatiedruk**
- sneller de **switch kunnen maken** na een teleurstelling

Hoe?

- **COMMUNICEREN** met spelers en team.
- **MOTIVEREN** werkt het best als het positief geformuleerd wordt.
- **CONFLICTEN HANTEREN** is noodzakelijk. Ga dit niet uit de weg, laat dit niet liggen.
- **FEEDBACK:** Spelers weten vaak goed hoe hun prestaties zijn. Feedback moet daarom onderbouwd en constructief zijn en in dialoog gebeuren.
- **HET BEREIKEN VAN FLOW:** zoek naar 'automatismen', een concentratie die gepaard gaat met motivatie en een zekere relaxtheid.
- **STRESSMANAGEMENT:** Druk kan positief zijn. Ken uw spelers en uw team. Hoe presteren ze best. Tot waar gaat men druk opleggen.
- **TEAMBUILDING:** Voetbal is een ploegsport. Creëer een positieve ploeg sfeer.

Individueel

Bij een echte sportcarrière op hoog niveau komt heel wat kijken. Dit vergt gespecialiseerde begeleiding. **Het is niet de bedoeling en ook niet haalbaar om dit bij Sparta aan te bieden. Het is daarom ook eerder informatief dat we kort omschrijven wat individual mental coaching op professioneel niveau inhoudt.**

Niettemin kunnen een **aantal zaken ook van toepassing** zijn bij onze spelers. Wij denken daarbij vooral aan het oog hebben voor:

- **(Juiste) ambities van spelers**
- **Persoonlijke situatie thuis en context**
- **Schoolsituatie en de combinatie met sport**

Hou daarbij volgende zaken in rekening bij gesprek:

- **Wees eerlijk in de communicatie**
- **Blijf discreet**
- **Zorg voor een dialoog (geef iedereen de kans om te spreken, ook jonge spelers)**

Wat kan mental coaching verder inhouden?

Het bereiken van persoonlijke groei en het beste uit spelers halen tracht men te bereiken door:

- o Transparantie van wat er in de speler omgaat en het ontdekken van blinde vlekken en valkuilen.
- o Inzicht in de eigen mogelijkheden en beperkingen op sportief vlak.
- o Bewustwording van wat de speler werkelijk wil in het leven (sportief en extra-sportief).
- o Handelen vanuit dat inzicht.

HOE?

- Doelen bereikt men samen door drijfveren, heersende denkbeelden en houdingen te analyseren van de sporter/voetballer.
- Bewustwording van wat er allemaal in de speler omgaat. Daarbij loskomen van vastgeroeste ideeën en foute denkbeelden. Hierdoor leert men beter omgaan met bepaalde situaties.
- Afrekenen met **problemen waarmee de speler kampt** (dit kunnen zowel puur persoonlijke zaken zijn als zaken in zijn context (familie, partner).

- Samen analyseren en een overzicht opmaken; dingen worden zo transparanter. Men krijgt inzicht, vooral in zichzelf, komt in actie en gaat doelgerichter aan de slag. Mental coaches stimuleren, dagen uit en sturen bij. De beslissingen blijven bij de speler zelf. Men gaat wel samen evalueren.

Domeinen waarop gewerkt wordt bij mental coaching op professioneel niveau (informatief)

- o BEPAALDE DOELEN BEREIKEN
- o STRESSMANAGEMENT
- o JUISTE BALANS WERK/GEZIN
- o IMAGE BUILDING
- o FLOW BEREIKEN
- o OMGAAN MET SUCCESSEN EN FALEN
- o CARRIÈRE (HER)ORIËNTATIE
- o CONFLICTHANTERING
- o COMMUNICATIEVE VAARDIGHEDEN VERBETEREN
- o ANGSTEN OVERWINNEN
- o ONTSPANNINGSTECHNIEKEN AANLEREN
- o ADEMHALINGSTECHNIEKEN AANLEREN
- o ETC.



**INTERIEUR
VAN KERKHOVE**