

Mentale aspecten bij het coachen van jonge triatleten



Martin Pet
sportpsycholoog

Wie ben ik?



- Bewegingswetenschappen
- Sportpsychologie
- Arbeids & organisatiepsychologie

- (ex)triatleet

www.martinpet.nl

2

Interactie-regels

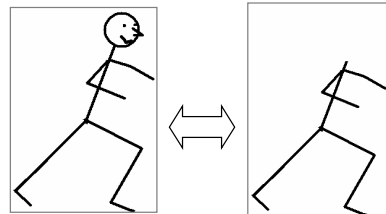


- 2 regels:
 - Onderbreek mij onbeperkt voor vragen / opmerkingen / anekdotes.
 - Luister naar elkaar en onderbreek elkaar niet...

www.martinpet.nl

3

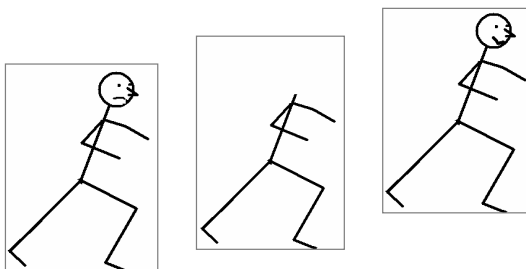
Wie is er beter?



www.martinpet.nl

4

Wie is er beter?



www.martinpet.nl

5

Wat is Mentaliteit?



- Gedachten
- Energie- en emotiecontrole
- Geloof en gevoel
- Motivatie en inzet
- Omgaan met spanning, stress en druk
- Plezier en lol
- Concentratie
- Waarnemen en analyseren
- Zelfvertrouwen
- Beslissen en reageren

www.martinpet.nl

6



Optimale prestatie

Wat is de bijdrage van ieder element aan het succes van een sporter?

www.martinpet.nl 7

Model van optimale prestatie (mentaal)

www.martinpet.nl 8

De drie pijlers

- Verbinding
 - Verbondenheid met:
 - De sport
 - De taak
 - De groep
 - Hierdoor goede focus en sterke basis

www.martinpet.nl 9

Bevorderen van 3 pijlers (verbinding, geloof & commitment)

- Bevorderen van 'verbinding' door:
 - Contact met echte sport, sporters en groep
 - Uitvinden van en belonen met 'plezier-parameters'

www.martinpet.nl 10

De drie pijlers

- Geloof / overtuiging
 - Wil om 'de top' te bereiken
 - Geloof dit ook te kunnen

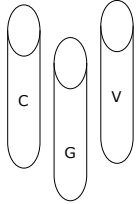
www.martinpet.nl 11

Bevorderen van 3 pijlers (verbinding, geloof & commitment)

- Bevorderen van 'geloof' door:
 - Leren focussen op doelen (SMART)
 - Stimuleren van genieten na successen

www.martinpet.nl 12

De drie pijlers



- ❑ Commitment / toewijding
 - ❑ Wil om hard te werken
 - ❑ Wil om opofferingen te doen
 - ❑ Kracht om tegenslagen te overwinnen

Bevorderen van 3 pijlers (verbinding, geloof & commitment)

- ❑ Bevorderen van 'commitment' door:
 - ❑ Versterken van verbinding en geloof
 - ❑ voorbeeldfunctie van trainer/coach
 - ❑ Belonen van inzet!

Intrinsieke vs extrinsieke motivatie

- ❑ Intrinsieke motivatie:
 - ❑ Vanuit de uitvoering/uitoefening van de taken zelf (gevoel van snelheid, focus op eigen verbetering ed.)
 - ❑ **'progression orientated' / taakgericht**
- ❑ Extrinsieke motivatie
 - ❑ Vanuit de resultaten/uitkomsten van de taken (winnen, populariteit, geld ed.)
 - ❑ **'superiority orientated' / egogericht**

Intrinsieke vs extrinsieke motivatie

- ❑ Oriëntatie van coach van belang
 - ❑ Progressie-oriëntatie grootste kans op succes
 - ❑ Zeker bij jeugdige atleten!!

	Taakgerichte sporter	Ego-gerichte sporter
Taakgericht klimaat	OK !!	?? !!
Resultaatgerichte klimaat	??	OK??

Bevorderen van de mentaliteit bij de jeugd

- ❑ Wat was mentaliteit ook alweer?
- ❑ Bevorderen mentaliteit
 - ❑ Voorbeeldfunctie vd trainer
 - ❑ Mentaliteit van trainer?
- ❑ Cognitieve snelheid - test

Test voor cognitieve snelheid

Geeft goede indicatie over mentale snelheid bij duohemisferische geheugentaken.

Test voor cognitieve snelheid



- 4 minuten voor 17 vragen
- Klaar?
 - draai je blaadje om en ga staan.
 - blijf stil en communiceer niet met je collega-trainers!

Mentale vaardigheden



- 5 basisvaardigheden
 - Stellen van doelen
 - Arousalcontrole
 - Mentale voorstellingen
 - Aandacht / concentratie
 - Gedachtecontrole

Mentaliteit



Zijn er nog vragen / opmerkingen?

Stel ze nu, bij de borrel, of via contact@martinpet.nl

Verschillende fases



- FUNdamental (<9/10 jaar)
- Leren trainen (<12/13 jaar)
- Trainen om beter te worden (<16/17)
- Trainen voor hoog niveau (<22/24)

- Trainen om te winnen (vanaf +/-19/20)

- Leven lang actief ('ex-sporters')

SMART



- S - Specifiek
- M - Meetbaar
- A - Aantrekkelijk
- R - realistisch
- T - tijdgebonden

