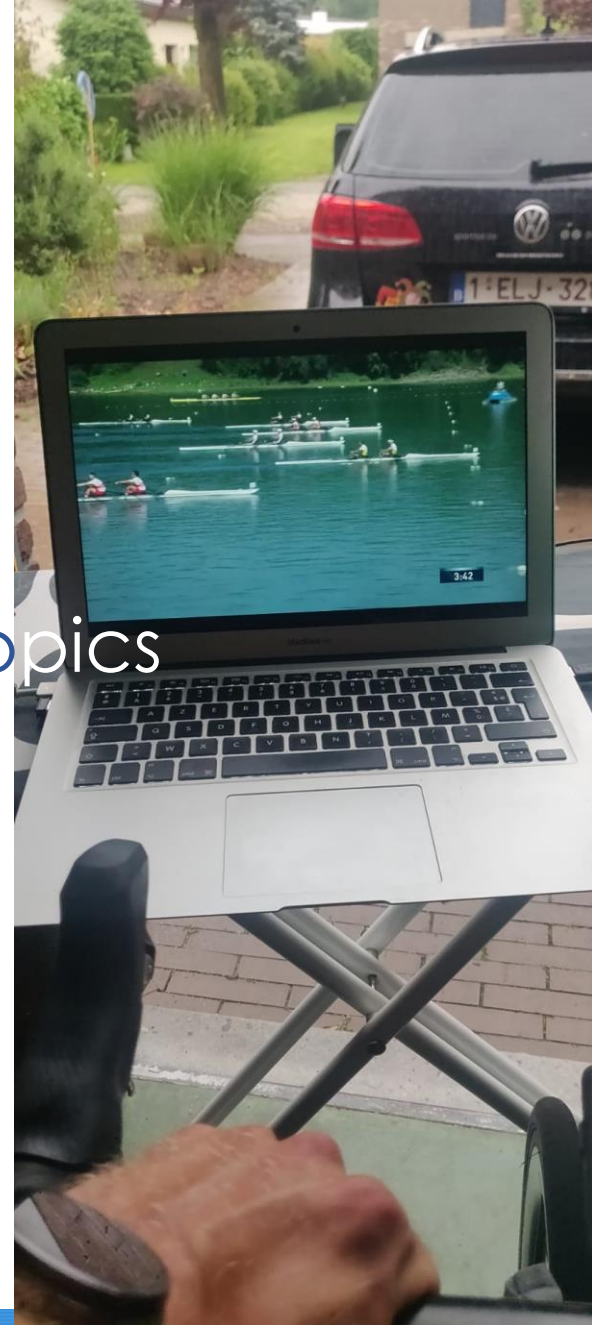


Mentale training & sportpsychologie in het roeien : Het 'tikkeltje extra'



Intunen...

- Mijn verwachtingen...
interactie – beleving – vasthouden 3 topics
- Mijn doelen
- Jullie verwachtingen?



Sportpsychologie & mentale training



- Dieper zelfinzicht
 - Doorbreken patronen
 - Karakter, temperament, persoonlijkheid dieper leren kennen.
 - De sociale persoon
- Opvoedingspatronen inzien & doorbreken
- Inzicht in klinische componenten
- Emotie-connectie/regulatie
- Traumaverwerking
- Omgaan met voeding / eetproblematieken

- 
- Systeem rondom
 - Communicatie
 - MDT-inbreng

Psycholoog werk
Betrekken ouders,
partner, experts,
coaches



Sportpsychologie & mentale training



- Systeem rondom
- Communicatie
- MDT-inbreng

Dichte of verdere
samenwerken met of
Ondersteunende rol
van coach

- Sterktes/zwaktes kennen
- Zelfinzicht gebruiken ifv weerbaarheid
- Gedachtentraining
- Spanningsmanagement
- Motivatie en doelen
- Imagery & visualisatie
- Focus & aandacht
- Routine-opbouw
- Diepere mindsets installeren
- Mentale wedstrijdplannen



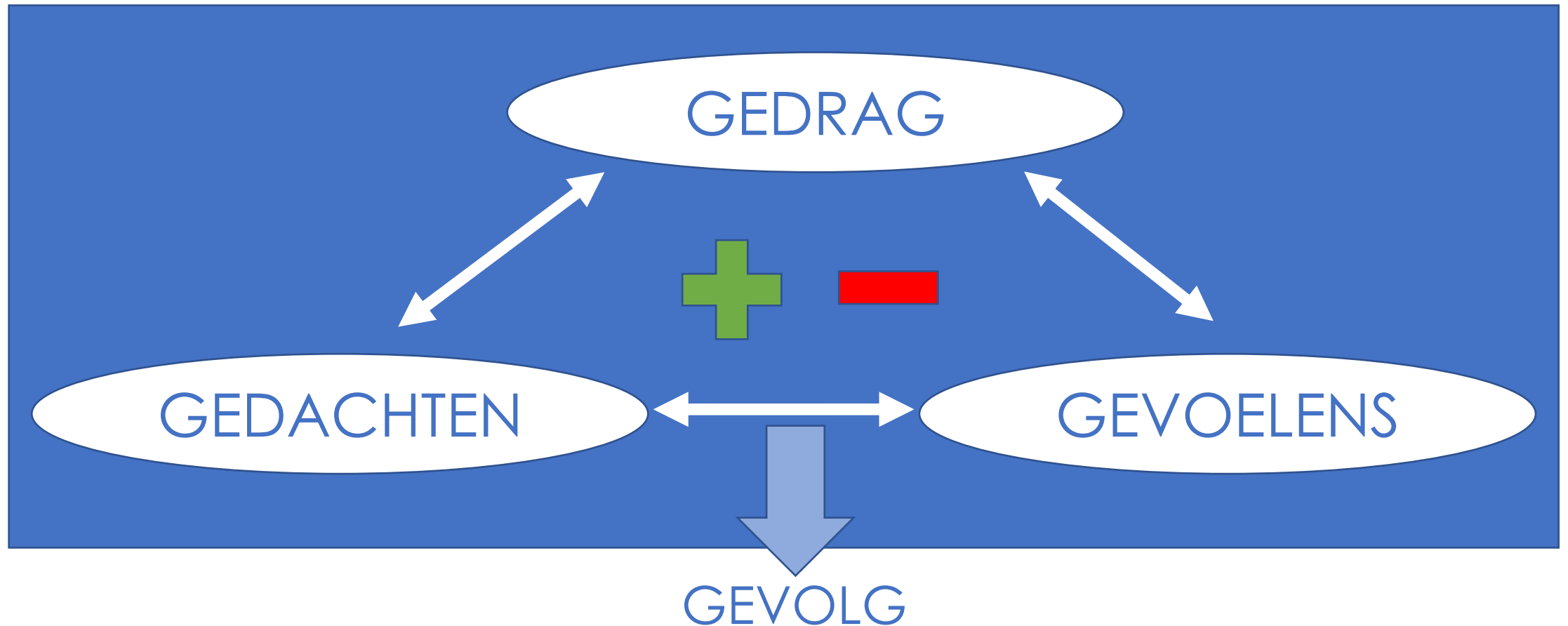
Dus... elke begeleiding is uniek!



- Specifiek temperament
- Eigen denkstijl
- Eigen emotionele ik
- Introversie vs extraversie
- Eigen achtergrond en opvoeding
- Specifieke persoonlijke omgeving

Wel universeel: de 5 G's

GEBEURTENIS



Wat is er specifiek aan de roeisport op mentaal vlak?

Wat zegt de wetenschap?

“Concerning rowing, with the best material available, **psychological and communicative aspects** often turn out to be the limiting factor between top-level athletes.

(Psychological aspects of rowing, The sport Psychologist Handbook. Kellman, Bubmans, Anders Schulte, 2006)

“Psychological training aims at **synchronizing internal processes (thoughts, emotions, selftalk) and improving the motion.**

Ultimately, the internal processes are to work as a guideline for athletes how to act and also to support the technique in which they produce a specific movement” (Eberspächer, 2001)

Wat zegt de roeier?

Top 3:

1. Mentaal middenstuk
2. Overtuiging “iedereen kunnen verslaan”
3. Lange zware wintertrainingen



En wat ondervind ik?



Communicatie roeiers onderling & coach

Pijn en diep gaan

Mentale afleiders middenstukken

Techniekverstorende gedachten - ritme

Bezig zijn met tegenstanders

Zwaarte en duur van trainingen ifv weer/winter

Ergometer liefde/haat verhouding

Afvallen ifv piekmomenten

Mentaal effect via coaches

FELT: % Aanwezigheid - fysieke afstand – materiaaltijd
= veel ongestructureerde, informele communicatie

- **Formele momenten** werken **motiverend!**

Structuur & dialoog

- Pre-post training routine – doel - progressie → *zelfvertrouwen*
- Pre-wedstrijdroutine – timing / inhoud → *duidelijkheid/vertrouwen*
- In between wedstrijd evaluatie: kort, duidelijk plan, input → *focus*
- Post wedstrijd debriefing: de expliciete koppeling naar trainingsinhoud (duiding) → ingrediënten van succes → *focus/motivatie/vertrouwen*
- Structureel formeel overleg met MDT → *vertrouwen/motivatie*

Informeel &
ongestructureerd
Werkt op LT niet!

Table 21.1 Eleven coaching rules

1. In training and race situations, rowers have to remain receptive for counselling. A sufficient level of relaxation and concentration is a must.
2. Activate as many senses as possible.
3. Do your coaching both rationally and (!) emotionally.
4. Limit the amount of information. Restrict yourself to two or three specific issues.
5. Sum up several pieces of information and repeat central aspects.
6. Choose simple diction as athletes can work more easily with clear instructions under stress.
7. Agree with athletes on a specific sign that is to indicate that your instructions have been understood.
8. Improve the level of attention by keeping eye-contact and by addressing athletes with their names.
9. Only use positive statements! Give your rowers a clear indication of what you expect them to do.
10. Give clear and specific orders and tell athletes how to carry them out. Deliver practically oriented instructions.
11. Avoid overdoing matters (otherwise your rowers become bored, thinking "Not again ... and drift off).



Weinig, simpel, kort,
constructief, en duidelijk
hoe het wel moet, werkt!

Zorg voor simpliciteit in hoofd...
dit heeft positief effect op ritme!

Coaches in actie op relatievormend vlak

- Jouw boodschappen kunnen ‘maken’ of ‘kraken’! (dialogoog)
 - Benadruk de complementariteit i.p.v. de verschillen
 - Sterktes expliciet benoemen vergroot het vertrouwen
 - Collega ≠ vrienden
 - Jouw vb functie - uit je eigen ongenoegen over roeier bij neutrale personen
- “Conflict” = normaal = groeikans
 - Vaak ‘elk zijn/haar verhaal’
 - Zorg voor preventieve formele momenten → vast schema
 - Gedragen afspraken werken → rust

Coaches in actie op relatievormend vlak

- Zet in op tactische wedstrijdcommunicatie
 - Zoek samen met hen cues die op kernmomenten gebruikt worden
 - Oefen deze bewust op intensieve trainingen
- Durf er eens een andere coach bijhalen
 - Zelfde boodschap in een andere vorm!
 - Verfrissend mentaal effect op roeier

Bedenkingen?

De kracht van eigen gedachten: invloed op ritme en techniek!

Pijn en diep gaan

Mentale afleiders middenstukken

Techniekverstorende gedachten - ritme

Bezig zijn met tegenstanders

Waar gaat de roeier zijn aandacht naartoe?

De kracht van gedachten!



Pijn en diep gaan

Mentale afleiders middenstukken

Techniekverstorende gedachten - ritme

Bezig zijn met tegenstanders



De cirkels van aandacht in roeien



1. Ik en mijn taak (perceptie, beslissingen, beweging)
2. Directe afleiding (temperatuur, omstandigheden,...)
3. Hoe is het? - Hoe zou het moeten zijn? – vergelijking
4. Succes/ Falen - winst/ verlies
5. De gevolgen van succes/ Falen - winst/ verlies
6. Wat doe ik hier?

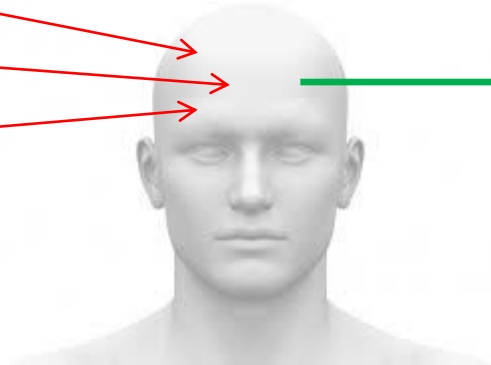
Specifiek: mentale omgaan met pijn

- Dissociatie: aandacht weg van de pijn
- Met aandacht in de pijn gaan
- Pijn benoemen als helpende kracht:
 - “pijn is fijn” “pijn is podium” “more pain more win”
- Ademen naar de pijn
- Pijn toestaan – acceptatie - € taakfocus

*Eigenlijk kan je altijd nog net iets dieper dan je denkt
als je dat echt wilt*

Verstoren roeitechniek uitvoering

BEWUST WORDEN



ACCEPTATIE-technieken

STOP-techniek



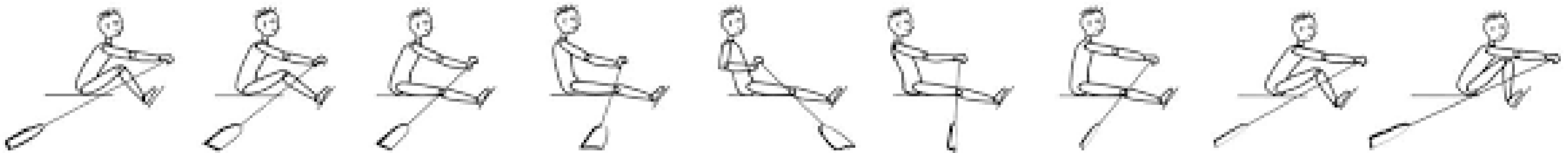
HERFOCUS



IK – MIJN TAAK – NU ACTIE

Zoeken & oefenen:

- Taakcues
- Krachtgevende zelfspraak
- Beste wedstrijden mentaal analyseren



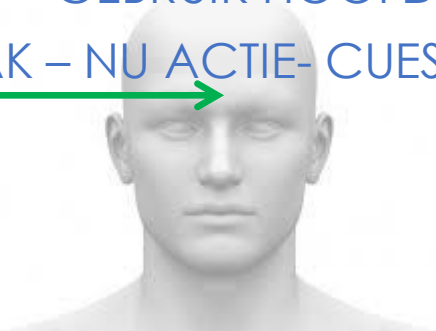
Optimaliseren roeitechniek uitvoering

HOU FOCUS OP



IK – MIJN TAAK – NU ACTIE- CUES

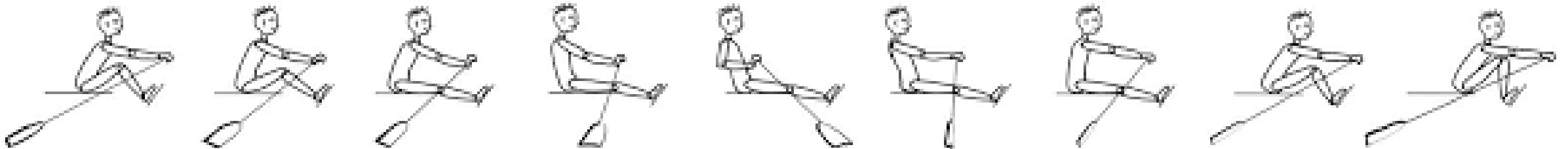
GEbruik HOOFD



'MUZIEK' & MOTORIEK



Alles in hoofd afstellen op vloeiende uitvoering en ritme



Gedachten sturen & herfocussen = puur mentaal oefenen!

Herfocussen werkt als je het herhaaldelijk
oefent en rustig onder blijft.

Hoofd = spier

Sleutelfactoren

- Autonome motivatie om af te vallen: 100% wil / akkoord/
Bewuste keuze
- Hoog zelfvertrouwen & hoge zelfwaarde => stevige basis
 - Onzekerheid over effect => zekerder worden
- Risico: hoog perfectionisme,- hoge druk vanuit omgeving
- Belang van duidelijk plan en externe opvolging : Combi met sauna-effect, effect van duurlopen → zekerheid ↗↗
- Positieve steun van de omgeving op maat van de sporter
- Bespreekbaarheid van het moeilijke

Eigen mentale technieken om met slechte gevoel om te gaan:

- MFN oefeningen – herfocussen taken
 - Gedachtenacceptatie - 'ironische denkprocessen'
 - Zoeken naar krachtgevende gedachten
 - Kookprogramma's
 - Dagboekje – afschrijven van gevoel
 - Wandelen - slapen
-
- Bij te weinig open communicatie & goeie begeleiding: risico's!

Bedenkingen?

En dan hebben we nog ‘Dé Ergometer’

- De **negatieve perceptie** van de ergometer

‘geen excuses, enkel cijfers’

‘die donkere koude wintermaanden’

‘vergelijken & beoordeeld worden’

‘saai as hell’

‘missen van water’

...

Uw vriend, 'Dé Ergometer' een **positieve perceptie**



Perceptieverandering = oefening/uitproberen

- Visualisatie van “aparte ruimte”, stimulerende omgeving
- Focus op het geluid, ritmische, specifieke beweging
- Kracht-gevende gedachten op maat van beweging
- Bijpassende muziek, interne ritme-talk
- Je doel op het water vooropstellen – inbeelding
- Afleiding gebruiken om mentaal fris te blijven

“Mindset makes a difference”

- Have the best race you can do for you
- A race is a poem you learn by heart
- Control the controllables
- Just another race, 2000m
- It's the way **you** race that determines your result



“Mindset makes a difference”



- You only have not won, until you haven't won
- I'm the worst opponent to fear
- Leading is gaining distance
- Keep on enjoying the act of rowing: freedom, flying, water
- Prepare for the extra's = Visualize power, winning, escaping

Extra: wat zijn (jouw) krachtgevende gedachten?

- Krachtgevende gedachten zijn gelinkt met eigen diepere gevoel, beleving, recente gebeurtenissen
- Directe link met gevoel van vertrouwen & geloof in resultaat
- Vaak zijn 5 voldoende - overtuiging doen groeien
- Soms ifv specifieke wedstrijd/aanpasbaar
- Oefenen oefenen oefenen – gebruiken onder stress

Open klimaat tussen coaches?

- Concurrentie versus samen-werken naar een hoger niveau
 - Welk voorbeeld wil je zelf stellen?
 - Hoe spreek je over andere coaches?
 - Hoe open ben je naar andere coaches?
 - The bigger picture vs mijn ego?



Coachesgedrag bepaalt mee de roeisportcultuur!

Vragen?

