PRESTATIEGERICHT

Roeiers leren zich bewust zijn van gedachten en gevoelens tijdens de inspanning.

Mentaal

Ontwikkelingsfocus

- Algemene zelfkennis
- Spanningsregulatie
- Bewustzijn in het hier en nu
- Metacognitief denken
- Herfocussen

Opstelling

- Op verschillende afgesproken momenten tijdens de training in de boot

Uitleg van de mentale oefening

1. Laat de roeier voor de training een gepaste helpende gedachte vinden om op te focussen tijdens de training
2. Spreek een bepaald signaal af met de roeiers bv. fluitsignaal
3. Op dit signaal doet de roeier een check-in met zichzelf 'hoe voel ik mij', 'wat denk ik'
4. Indien nodig, brengt de roeier zijn aandacht terug naar de helpende gedachte
5. Tip: hang een sticker op je drinkbus, of een andere zichtbare plek
6. Voorbeeld: 'trust the process' 'pain is temporary' 'fight like a shark'