TOPSLAG

ONTWIKKELINGSGERICHT

De roeier leert nadenken over verschillende soorten doelen.
Hij denkt na over de verdere evolutie van zijn rol binnen het team
en zijn transformatie na de carrière.

Mentaal

Ontwikkelingsfocus

- Zelfregulatie behouden onder druk
- Anderen coachen
- Kritisch denken

Opstelling

- Bij aanvang van het seizoen
- Op verschillende gepaste momenten tijdens het seizoen

Uitleg van de mentale oefening

1. Laat de roeier bij aanvang van het seizoen de vesrchillende doelen innvullen
2. Laat hen een actieplan opstellen die de doelen ondersteunen
3. Ga op vaste momenten in het seizoen opnieuw in dialoog
4. Ga in dialoog over de bredere rol van de roeier binnen het team
5. Ga in dialoog over de bredere evolutie van de roeier buiten de sport

Goal setting				
	Outcome	**Performance**	**Process**	**Strategy**
Korte termijn				
Middellange termijn				
Lange termijn				

roeimodel

open,
actief
luisteren