PRESTATIEGERICHT

De roeier is in staat bewust te zijn van zichzelf op belangrijke momenten en kent verschillende methoden om zichzelf te reguleren.
De roeier kent zijn 'mental game plan'.

Mentaal

Ontwikkelingsfocus

- Zelfsturend gedrag
- Metacognitief functioneren
- Mentale routines
- Zelfzorg

Opstelling

- Onderdeel van de trainingsweek
- Tijdens moment van wedstrijdvoorbereiding

Uitleg van de mentale oefening

1. Laat de roeier nadenken over zijn 'mental game plan' voor een wedstrijd.
2. Ga in dialoog over zijn of haar persoonlijke tendensen en met welke mentale vaardigheden hij/zij hiermee kan omgaan.
3. Roeier en coach bespreken mentale routines die worden uitgevoerd op een race day.
4. Evalueer het mental game plan 2u tot 24u na de wedstrijd

PRE RACE	Laagspanning	Optimale spanning	Hoogspanning
Race – 3 uur Race – 1 uur Race – minuten			
DURING RACE	Laagspanning	Optimale spanning	Hoogspanning
POST RACE	Laagspanning	Optimale spanning	Hoogspanning

roeimodel

open, actief luisteren