PRESTATIEGERICHT

De roeiers leren bewust zijn over hun gedachten, gevoelens en gedrag die impact kunnen hebben op de komende training/wedstrijd.

Mentaal

Groepsgrootte: één op één

Ontwikkelingsfocus

- Zelfkennis
- Zelfbewustzijn
- Metacognitief denken

Opstelling

- Rustige plek
- Kies een moment in de trainingsweek

Uitleg van de mentale oefening

1. Ga in dialoog over de beleving van de atleet. Pols naar welke gedachten en gevoelens er spelen
2. Ga in dialoog over de impact die deze gedachten en gevoelens kunnen hebben op het gedrag
3. Laat de roeier nadenken over helpende gedachten die het gewenste gedrag kunnen faciliteren
4. Blijf hier regelmatig naar vragen en zorg zo voor sterkere bewustwording
5. Maak eventueel gebruik van het 5-G schema *(zie hieronder)*

Gebeurtenis:	
Gedachten:	Helpende gedachten:
Gevoelens:	Gevoelens:
Gedrag:	Gedrag:
Gevolg:	Gevolg:

roeimodel

open, actief luisteren