

Inleiding

Eigenlijk kan je als sporter niet verliezen. Het wedstrijdresultaat staat voorop, maar er is duidelijk meer. Wie of wat bepaalt het resultaat? Talent. Conditie. Motivatie.

Maar ook je mentale kracht. En dat begint met het inzicht in je talent en de motivatie om je talent te blijven ontwikkelen. Winnen betekent dus je eigen grenzen verleggen. Fysiek EN mentaal. Want topprestaties vergen de perfecte combinatie van fysieke en mentale capaciteiten.

Dit rapport geeft je informatie over jouw mentale aanpak en jouw mentale capaciteiten. De bedoeling van het rapport is je te helpen je prestaties nog te verbeteren. Een beter inzicht in je mentale capaciteiten is de basis voor je persoonlijke ontwikkeling op dit vlak.

Zo kan je nog beter gebruik maken van je mentale sterktes. Maar je kan ook een actieplan opstellen om met behulp van trainers en begeleiders te werken aan die mentale capaciteiten die vandaag minder sterk ontwikkeld zijn en die een negatieve invloed kunnen hebben op je prestaties.

Eva Maenhout & Kris Perquy
Mental Coaches in Topsport

*"Considering top players today, there is very little difference in talent or training intensity.
It's the difference in mental capacities that will determine who the real winners are."*
Sven Goran Eriksson

Deel 1 | Mentale vaardigheden

Dit spinnenweb geeft jouw mentaal profiel weer.

De schaal die wordt gebruikt gaat van 1 tot 9 en je leest die best op de volgende manier:

- 1 : Risico:** Deze mentale vaardigheid is gemiddeld ontwikkeld en heeft vandaag een negatieve impact op je prestaties
- 2 - 3 : Te ontwikkelen:** Deze mentale vaardigheid is gemiddeld ontwikkeld en heeft in vrij veel situaties een negatieve impact op je prestaties
- 4 - 6 : Voldoende:** Deze mentale vaardigheid is voldoende ontwikkeld, vergelijkbaar met de meeste topsporters en draagt in de meeste situaties op een positieve manier bij tot je prestaties
- 7 - 8 : Goed:** Deze mentale vaardigheid is goed ontwikkeld en draagt bij tot jouw succes als topsporter
- 9 : Uitmuntend:** Deze component is echt een sterkte, hierin ben je beter dan de meeste sporters

- Speler
- Team



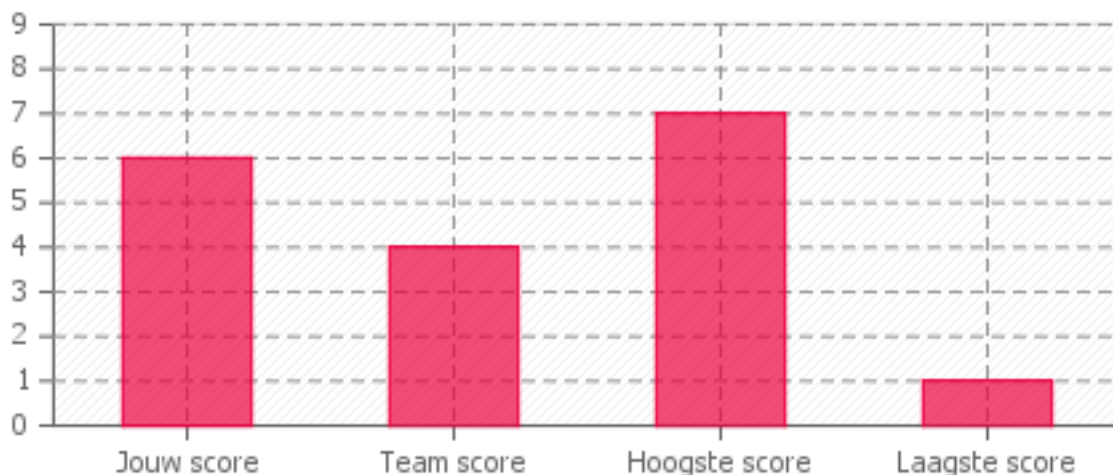
Deel 1 | Mentale vaardigheden

Concentratie

Focus en concentratie zijn vanzelfsprekend essentieel in topsport. Atleten moeten in staat zijn om hun aandacht blijvend vast te houden op de wedstrijd en op de uit te voeren taken. Daarbij mogen ze zich niet laten afleiden door bepaalde situaties die zich voordoen, door randverschijnselen of door hun eigen gedachten en emoties.

Atleten met hoge scores in dit domein hebben niet alleen een goed zicht op die factoren die hen makkelijk uit concentratie kunnen brengen. Zij hebben tevens geleerd om zich snel te refocussen, om de afleiders weg te filteren en de aandacht opnieuw te richten op hun taken, op de wedstrijd.

Atleten met lage scores in dit domein laten zich makkelijk afleiden door externe factoren tijdens een wedstrijd. Acties en reacties van hun tegenstrevers, van de scheidsrechter, uit het publiek, maar ook van hun eigen medespelers of coaches verstoren hun concentratie. Ook interne factoren hebben een negatieve impact, de frustratie over een gemiste kans of de gedachten aan de mogelijke gevolgen van een slechte prestatie op een volgende selectie, enz.



Jij scoort hoog op Concentratie.

Ongeveer 25% van de atleten die de vragenlijst hebben ingevuld scoren hoog op deze dimensie. Dit blijkt dus een echte sterkte in jouw profiel en dit draagt ongetwijfeld bij tot jouw prestaties als sporter. In dit domein score je dus opmerkelijk beter dan de meeste sporters. Bespreek met je coach hoe je deze dimensie maximaal kan aanwenden in jouw sport en op welke manier dit andere zwakkere dimensies kan compenseren. Het loont zeker de moeite om doelstellingen te bepalen om deze dimensie nog verder te ontwikkelen. Ook een mental coach kan je hierbij helpen.

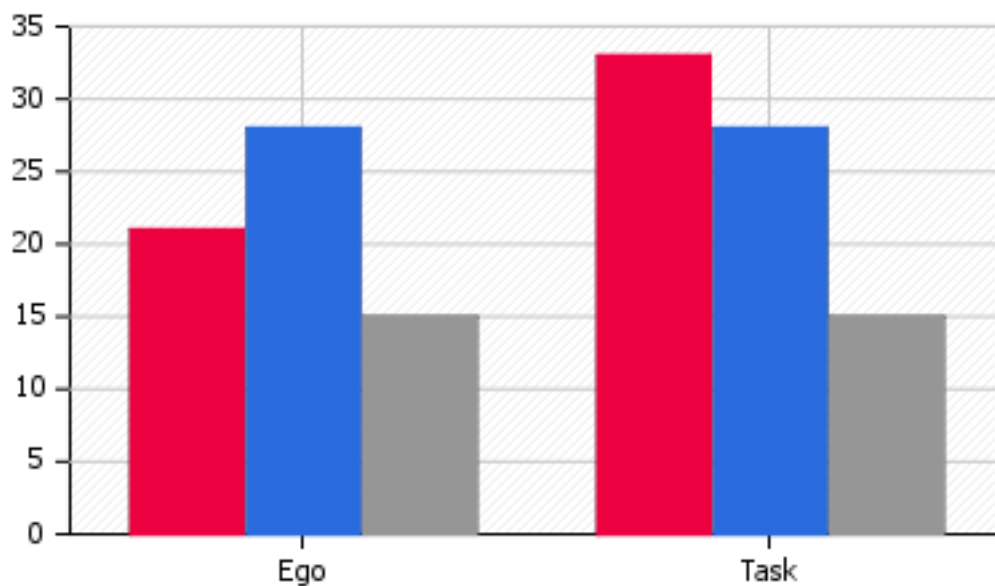
Deel 2 | Wat motiveert jou in sport?

Sporters bekijken succes op verschillende manieren, maar er zijn 2 grote drijfveren:

1. Je kan spreken over **taakgerichte motivatie** wanneer succes voor jou betekent: "persoonlijk beter worden als sporter". Je vergelijkt je succes met je vorige prestaties en denkt dus kritisch na over jezelf. Kenmerken zijn:
 - zelfvertrouwen en plezier in het uitvoeren van de taak
 - hoge inzet
 - weinig behoefte aan vergelijking van de prestaties met andere sporters
2. Men spreekt over **ego-gerichte motivatie** wanneer je als sporter vooral bezig bent met het tonen wat je kan in vergelijking met anderen. Het succes wordt gekenmerkt door het verslaan van tegenstanders. Kenmerken zijn:
 - plezier in resultaat
 - onzekerheid
 - alleen hard werken als het niet anders kan

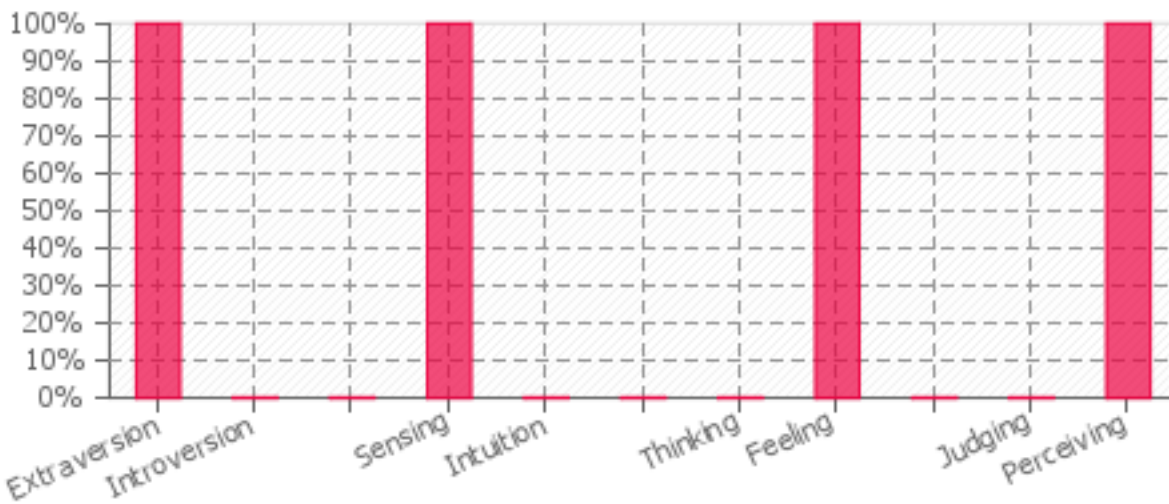
Deze 2 drijfveren zijn onafhankelijk van elkaar, dat wil zeggen dat je zowel laag als hoog kan scoren op beide soorten motivatie. Hoog scoren op taakmotivatie zegt dus niks over jouw score op ego- motivatie, die kan zowel laag als hoog zijn. De meeste topsporters echter hebben een hoge taakmotivatie en een gemiddeld tot hoge ego- motivatie.

- Speler
- Hoog
- Gemiddeld



Deel 3 | Persoonlijkheidsprofiel

We bekijken hoe jouw specifieke antwoorden uit de Action Type vragenlijst gepositioneerd worden op onderstaande dimensies.



Extraversion - Introversion

Sporters met een voorkeur voor Extraversion halen hun energie uit de buitenwereld. Ze krijgen graag impulsen van buitenaf, van anderen, en houden meestal van actie en mensen rondom zich heen. Ze brengen energie mee en communiceren zonder veel moeite op het terrein. Ze kunnen anderen beïnvloeden door hun enthousiasme.

Sporters met een voorkeur voor Introversion halen hun energie uit hun innerlijke wereld. Ze verkiezen zelf te reflecteren over eigen en andermans gedrag. Ze halen kracht uit hun analytisch vermogen en komen beredeneerd over in hun denken en handelen. Ze betekenen rust op het terrein en praten enkel als ze iets nuttigs te zeggen hebben.

Sensing - iNtuition

Sporters met een voorkeur voor Sensing verkiezen informatie die op een concrete manier wordt aangereikt. Ze verwerken informatie van hun coaches en medespelers het best als dit praktisch, feitelijk, bondig en precies gebeurt. Ze leven in het hier-en-nu en staan met hun beide voeten op de grond.

Sporters met een voorkeur voor iNtuition verkiezen informatie die bijdraagt aan hun overzicht op een situatie. Ze verwerken informatie van hun coaches en medespelers het best als ze het waarom, het grotere geheel en de toekomstvisie meekrijgen. Ze willen de situatie overzien en voegen dikwijls een creatieve kijk toe.