

## 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



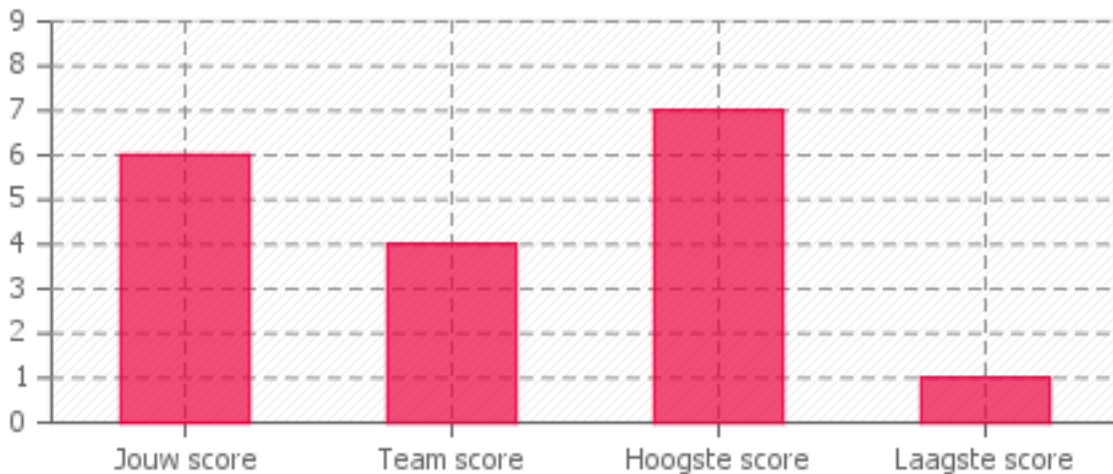
## Deel 1 | Mentale vaardigheden

### 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.