








Ontwikkeling van **concentratie, aandacht & focus** doorheen de verschillende fases van het Gymfed-sportmodel

 <p>ACTIEVE START ♀ 0 - 6 jaar ♂ 0 - 6 jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Let erop dat je nooit langer dan 10 minuten met één oefening bezig blijft. ✓ Varieer voldoende in soort en moeilijkheidsgraad van activiteit. ✓ Stop een opbouw in de duur van bepaalde terugkerende oefenreeksen en wijs de kinderen hier op de progressie in hun langer volgehouden inspanning (= aandacht).
 <p>BASIS VORMING ♀ 7 - 12 (9) jaar ♂ 7 - 12 (10) jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zorg voor een grote variatie in de duur van de verschillende oefeningen, evenals voor voldoende afwisseling in soort én duur, afhankelijk van de moeilijkheidsgraad. ✓ Let erop dat het oefenen in 'niet lukken' nooit te lang duurt. Dit werkt demotiverend en de kinderen verliezen plezier én concentratie. ✓ Laat hen zelf eens een toestel of oefening kiezen. Dat bevordert de aandacht, omdat ze dan vaak iets nemen wat leuker is of hen meer triggert dan opgelegde oefeningen (autonomie stimulerend). ✓ Kies als trainer het soort oefening waarin je concentratie wat gericht wilt opbouwen en geef dit mee als groepsdoel om aan te werken.
 <p>GERICHTE TRAINING ♀ 10 - 12 jaar ♂ 11 - 14 jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Indien je als trainer concentratieverlies vaststelt, kan je de sporter(s) meteen op dat moment bevragen over hun taakfocus. Ze moeten leren herkennen wanneer en waardoor ze hun taakfocus kwijt zijn. Zo leren ze herkennen of ze met afleidende of stressinducerende gedachten rond (de gevolgen van) winst/verlies/slagen/falen bezig zijn. Dit zijn namelijk niet-helpende gedachten. ✓ De sporters kunnen een stoptechniek of aandachtswitchtechniek gebruiken om tot helpende gedachten te komen: Herken eerst de niet-helpende gedachte, zoek een woord, beeld of gebaar dat stop betekent, en vervang je denken door helpend denken, of richt je aandacht opnieuw op taakfocuspunten. Belangrijk om te weten is: hoe sluit ik mijn denken af? Wat zijn mijn helpende gedachten?
 <p>DOORGEDREVEN TRAINING ♀ 13 - 15 jaar ♂ 15 - 17 jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Help de sporter werken met focus-cues per element 'ik & mijn taak': 'strek', 'duw', 'hoog'. Gebruik korte en krachtige woordjes die snel in het hoofd verwerkt kunnen worden, en die exact het kernpunt van de beweging benoemen. ✓ Spreek één woord af om de sporter erop te wijzen dat de concentratie weg lijkt te zijn om hem te helpen bewuster concentratie terug te nemen. ✓ Vermijd over-instructie, voel aan wanneer instructies voldoende zijn, vermijd veelvuldig herhalen. ✓ Stel open vragen over hun beslommingen (die zorgen voor concentratieverlies) en stimuleer om daarvoor oplossingen te zoeken.
 <p>WEDSTRIJD TRAINING ♀ 16+ jaar ♂ 18+ jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plan aandachtstraining naar 'ik & mijn taak' en het loslaten van (niet-helpende) gedachten. ✓ Het aanleren van acceptatietechnieken, het spelen met waarde geven aan bepaalde zaken en het werken met herfocus-technieken moeten hier geoefend worden. ✓ Neem meer tijd om in detail stil te staan bij de mentale processen die tijdens de wedstrijd hebben plaatsgevonden en krijg daardoor een duidelijker beeld van hoe de ideale wedstrijd eruitziet op mentaal vlak. Maak zo een plan van aanpak voor toekomstige piekmomenten.
 <p>TOP TRAINING ♀ 17+ jaar ♂ 21+ jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stimuleer initiatiefname van de sporter(s) naar het begeleidingsteam toe om op elk vlak de focus te leggen op punten waar ze progressie kunnen op maken. ✓ Sta samen met de sporter af en toe stil bij hoe jullie zich voelen en wat er nog nodig is om tot een optimale prestatie te komen; zie dat breed.
 <p>VOOR ALTIJD SPORTIEF ♀ 13+ jaar ♂ 13+ jaar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Let erop dat het oefenen in 'niet lukken' nooit te lang duurt. Dit werkt demotiverend en de sporters verliezen plezier én concentratie. ✓ Laat hen zelf eens een toestel of oefening kiezen. Dat bevordert de aandacht, omdat ze dan vaak iets nemen wat leuker is of hen meer triggert dan opgelegde oefeningen (autonomie stimulerend). ✓ Vermijd over-instructie, voel aan wanneer instructies voldoende zijn, vermijd veelvuldig herhalen. ✓ Stel open vragen over hun beslommingen (die zorgen voor concentratieverlies) en stimuleer om daarvoor oplossingen te zoeken.