

Tips en tricks om op een gepaste manier om te gaan met jouw resultaten

Jouw persoonlijk doel behaald? En blij met je knalprestatie? Of jammer genoeg minder dan verwacht? Wij hopen dat je terugblijkt op een fantastische wedstrijdervaring en hoe dan ook trots bent op jezelf.

Voor sporters

- 1 Geniet van succesmomenten, besef dat faalmomenten er soms bij horen.
- 2 Leer jezelf evalueren - zowel na goede als minder goede wedstrijden - en stuur bij waar nodig. Zie een wedstrijd altijd als een leermoment waarbij je jouw sterktes en zwaktes nog beter leert kennen. Kan jij jouw sterktes hardop benoemen?
- 3 Emoties mogen er zijn, accepteer ze en probeer ze te benoemen.
- 4 Het is een 'wij-verhaal' samen met je trainer(s) op elk moment. Vier samen de successen, bespreek samen de resultaten.
- 5 Heb je de mindset om het steeds nog beter te willen doen? Probeer dan zeker ook tevreden te zijn met de kleine successen die je al bereikt hebt.

Voor trainers

- 1 Geniet van succesmomenten, besef dat faalmomenten er soms bij horen.
- 2 Laat voelen dat de sporters meer zijn dan prestatiemachines, dat hun algemeen welbevinden voor jou het belangrijkste is.
- 3 Maak gerichte evaluaties van zowel falen als slagen, bestaande uit positieve punten en negatieve punten.
- 4 Leer de sporters zichzelf te evalueren en bij te sturen waar nodig. Door dit leerproces leren ze hun zwaktes en sterktes nog beter kennen.
- 5 Moedig de sporters aan om hun sterktes hardop te durven benoemen voor jou.
- 6 Neem als trainer mee verantwoordelijkheid voor het falen van een sporter. Neem de bufferrol op en maak er geen 'jij-verhaal' van.
- 7 Geef aan dat negatieve gevoelens normaal zijn, en dat deze ook weer voorbij gaan. Leer sporters hun negatieve gevoelens te accepteren, bied in de eerste plaats een luisterend oor.
- 8 Hebben de sporters en/of jij de mindset om het steeds nog beter te willen doen? Leer dan ook om tevreden te kunnen zijn na het bereiken van kleine successen.

Voor supporters

- 1 Geniet van succesmomenten, besef dat faalmomenten er soms bij horen.
- 2 Laat voelen dat de sporter meer is dan een prestatiemachine, dat het algemeen welbevinden van de jonge persoon voor jou het belangrijkste is.
- 3 Geef aan dat negatieve gevoelens normaal zijn, en dat deze ook weer voorbijgaan. Bied in deze situatie een luisterend oor.
- 4 Sommige sporters hebben de mindset om het steeds nog beter te willen doen. Wijs hen ook op de kleine successen die ze al bereikt hebben en laat weten dat je trots bent.
- 5 Focus op de ervaring van de sporter en hoe die zich voelt bij de wedstrijd, laat de sporttechnische bespreking over aan de trainer.

GYMFED
**Sport
model**

**Bouw jij mee aan
sterke sporters?**

Kijk voor meer tips op
www.gymfedsportmodel.be

