



TIP VAN DE MAAND

OKTOBER

OMGAAN MET WINST EN VERLIES

Sporten is winnen én verliezen. Leren verliezen, dat is de echte kunst.

Wie verliest, wordt gefrustreerd en moet het beste in zichzelf bovenhalen om er een draai aan te geven. Als je een wedstrijd verliest moet je denken aan de winst die je boekt. Je leert uit je fouten die je maakt en de spelstrategieën van de tegenspeler.

Geef als trainer opbouwende commentaar.

LEREN OMGAAN MET VERLIES

boosheid mag er zijn

Als sporter mag je boos zijn op jezelf als een wedstrijd niet gelopen is zoals je had gehoopt. Laat dit gedrag als ouder toe zolang het binnen de perken blijft. Achter deze boosheid schuilt vaak verdriet.

verbetering

Anders leren omgaan met de emotie 'boos'. Boos zijn, is iets in jezelf. Je kan er niet tegen vechten, buiten jezelf plaatsen of veroordelen. Met het veroordelen van 'boos' veroordeel je een stukje van jezelf. En iedere keer wanneer je toch boos wordt, faal je dan dus in je eigen optiek.

→ Een waardevol inzicht wat voor de wenselijke verandering zorgt bij een sporter.

samen spelen

Een team gaat samen voor de winst! Lukt dit? Super, je hebt fantastisch gespeeld als team. Is het niet gelukt? Geen probleem, zolang je samen maar plezier hebt gemaakt.

Ook omgaan met verlies doe je samen. Bespreek de wedstrijd in de kleedkamer en vraag aan elkaar wat je goed en minder vond. Het is hierbij belangrijk dat iedereen naar elkaar luistert.

NOG ENKELE TIPS

- leer conflicten zelfstandig op te lossen
- leg uit welk gedrag (niet) toegelaten is
- leg het belang van Fair Play uit: Op een sportveld is het belangrijk dat iedereen zich gedraagt en aan de spelregels houdt, tegen je verlies kunnen hoort daar ook bij
- aanvaard beslissingen van de scheidsrechter

