

VOETBAL EEN WEG NAAR ZELFKENNIS

meester worden over je emoties



RESPECT



GROTE KAMPIOENEN
GETUIGEN

Op een dag zullen we in een wereld leven waarin alle jongeren toegang hebben tot een opvoeding die hen laat ontdekken hoe ze emotioneel welzijn en waardevolle relaties kunnen ontwikkelen. Via school en sport zullen zij vaardigheden leren die leiden tot zelfkennis, de kunst van het luisteren en empathie voor anderen. Zelfkennis is een van de grote avonturen van de eenentwintigste eeuw. Tot op vandaag werd er slechts weinig aandacht geschonken aan de rijkdom van onze innerlijke wereld: leren omgaan met onze emoties, ons goed kunnen voelen met onszelf en met anderen. Als je vandaag jong bent, heb je het voorrecht om al heel vroeg toegang te hebben

tot een veelheid aan tools om je binnenwereld te ontdekken. In de sport, en in het bijzonder in het voetbal, komen alle emoties naar boven. Het is een ideaal oefenterrein om er meester van te leren worden. Het is een formidabele plek waar elke situatie een kans kan worden om jezelf beter te leren kennen en beter te begrijpen wat jou en anderen bezielt. De Stichting Education 4 Peace schuift een veelheid aan methodes naar voor die gebaseerd zijn op plezier, delen en bewustzijn, en die bijdragen tot een betere lichamelijke en emotionele gezondheid.

Mark Milton

Stichter van Education 4 Peace



Het voetbal lijkt op een microkosmos die het maatschappelijk gebeuren weerspiegelt, op het speelveld en daarbuiten. De spanningen en het ploegwerk, de emoties en het inzicht, het zit er allemaal in! Voetbal wordt vaak in verband gebracht met geweld, maar voor miljoenen mensen is het vooral een bron van ontspanning en welzijn, een plek waar solidariteit en duurzame vriendschappen ontstaan. Ten slotte is het voetbal een formidabele levensschool, die ons leert hoe we met anderen omgaan en hoe we blijven evolueren.

Voetbal zit barstensvol emoties. De lijn tussen wat beschouwd wordt als een overtreding en wat niet, is vaak flinterdun, en het spel is fysiek

zo intens dat er soms fouten gemaakt worden. Voetbal biedt een perfecte omgeving om zelfbewustzijn en empathie te leren.

Wij zijn de drie bonden die lid zijn van de UEFA zeer erkentelijk voor hun medewerking aan deze publicatie. Wij hopen dat deze publicatie een aanmoediging zal zijn voor de huidige en de toekomstige generaties van spelers, trainers en supporters om het beste van zichzelf te geven op het gebied van prestaties en gedrag.

Peter Gilliéron

Voorzitter van de Commissie Fair-Play en Sociale Verantwoordelijkheid van de UEFA



RESPECT

Goldberg. Hij heette Goldberg. Ik bewonderde hem omdat hij de keeper van onze schoolploeg was. Hij kon elegant duiken. Die jonge ster gebruikte zijn talent en de bewondering die wij hem schonken, om plezierige en vreedzame vriendschapsbanden op te bouwen. Hij legde ons uit dat als hij zijn kalmte verloor, zijn prestaties verminderden door zijn onhandige reacties. Ook daarom bewonderde ik hem.

In onze moderne samenlevingen is sport van groot belang. Niet alleen nemen zovelen eraan deel, het is ook een doeltreffend middel voor de ontwikkeling van kinderen.

Meester zijn van je emoties betekent niet: ze uitschakelen. Integendeel, het betekent: ze

kanaliseren, zodat je de energie ervan kunt benutten om beter te spelen. Enkele decennia geleden werd ons nog verteld dat emoties de wetenschappelijke geest vertroebelen. Vandaag worden emoties wetenschappelijk bestudeerd. En zo ontdekken we dat onze emoties niet beheersen een enorme energieverspilling is: we raken veel sneller uitgeput, en we verpesten de relaties met onze vrienden en familie. Een slechte zaak! Als we leren om onze emoties te beheersen, kunnen we ons beter concentreren, worden we minder moe, en bouwen we met onze vrienden fijne relaties op. Een goede zaak!

Dr. Boris Cyrulnik

Psychiater en auter

Vanaf 2008 heeft de hervorming van de trainersopleiding van de FFF ons aangespoord om onze onderwijsprincipes zowel conceptueel als opvoedkundig te herbekijken. De benadering van het spel als « samen spelen » heeft aangetoond hoe belangrijk het bewustzijn van het eigen gedrag is voor de speler, de trainer, en zelfs de trainer van de trainers.

Zo zijn we zelfkennis op mentaal, emotioneel en lichamelijk vlak gaan zien als een bron van vooruitgang en als een onmisbare spil waar goede prestaties rond draaien. In 2014 heeft de DTN een eerste certificaat van de federatie op dat gebied voorgesteld, naast andere instrumenten voor een betere begeleiding. Wij

Wij zijn allemaal mensen, wij hebben allemaal emoties en zo hoort dat ook. Voetbal gaat over winnen en verliezen, en dus komen spelers in situaties terecht die veel emoties losmaken: beslissingen van de scheidsrechter, slechte passes geven of krijgen, overtredingen begaan of incasseren... Te midden van al die gevoelens is het belangrijk dat we onze concentratie niet verliezen, dat we onze emoties meester blijven. Ons bewust leren worden van onze gevoelens en reacties, ze ontdekken en erover spreken, is een belangrijke nieuwe vaardigheid, zowel op het sportveld als in het leven van alledag: in het gezin, in het verkeer en op het werk. Als coaches en opvoeders hebben wij de verantwoordelijkheid om ons deze nieuwe vaardigheid

Zelfvertrouwen hebben, je wilskracht tonen en je verantwoordelijkheid opnemen, of verscheurd worden door je eigen twijfels? Initiatief nemen en groeien bij uitdagingen, of ze passief ondergaan? Moeilijke situaties koelbloedig aanpakken, met geduld en vertrouwen, of toegeven aan de paniek en de controle verliezen? Of het nu als speler, trainer, scheidsrechter, fan of toeschouwer is, bij een voetbalmatch ervaren wij steeds opnieuw een massa uiteenlopende emoties. Die fascinerende ploegsport laat ons een heel palet van gevoelens beleven en houdt ons als het ware permanent een spiegel voor. In het voetbal en in de sport in het algemeen hangen successen en mislukkingen altijd samen met sociaal

zijn fier om via dit boek samen te werken met onze Belgische en Zwitserse vrienden, en blij om te zien dat ook anderen dit spoor volgen, ten dienste van onze sport. Met veel bescheidenheid kunnen we dit initiatief beschouwen als een signaal dat wij, in een wereld waar plezier, opvoeding en competitie in elkaar overgaan, dezelfde waarden delen, vooral als die gericht zijn op de zelfontplooiing van de toekomstige generaties.

François Blaquart

Nationaal Technisch Directeur, Frankrijk



eigen te maken en door te geven. Het doel van het spel is winnen, maar ook plezier maken. Hoe bewuster we ons zijn van onze gevoelens, hoe groter de kans dat we beter presteren en meer van de match genieten. Zelfs als we verliezen of niet goed spelen, kunnen we weer helemaal in de wedstrijd komen door onze gevoelens te erkennen en er meester van te worden. Ons uiteindelijke doel is om overal een fantastisch soort voetbal te creëren dat respectvol en fair gespeeld wordt. Om dat doel te bereiken hebben we hulp nodig van iedereen: bestuur, managers, trainers, spelers, ouders en fans.

Bob Browaeys

Technisch Directeur Voetbalfederatie Vlaanderen, België



gedrag. De prestaties van spelers, trainers of scheidsrechters worden altijd beoordeeld op basis van hun waarneembaar gedrag. Dit boek is een gereedschapskoffer die ons allemaal in staat stelt onszelf beter te leren kennen en onze vaardigheden te verbeteren, op allerlei vlakken, en zo aan de sport haar juiste waarde toe te kennen. Laten we die goal samen scoren!

Laurent Prince

Nationaal Technisch Directeur, Zwitserland



Deel 1: IN VOETBAL HEB JE STERKE EMOTIES!

Meester zijn van je emoties = meester zijn van jezelf

1.1 Voetbal, emoties en welzijn	9
• Voetbal is intens	10
• Soms verliezen we de controle	13
• Gelukkig zijn kun je leren	15
• Emoties in goede banen leiden: een vaardigheid	16
1.2 Emoties hebben een invloed op prestaties	19
• Invloed op de lichamelijke energie	20
• Invloed op technische aspecten en tactiek	21
• Invloed op de concentratie en de motivatie	22
• Invloed op het gedrag	23
1.3 Meester zijn van je emoties is zoals meester zijn van de bal: je kunt het leren!	25
• Van beginner tot prof	26
• Goed presteren op alle gebieden van het leven	28

Deel 2: HOE ONZE EMOTIONELE INTELLIGENTIE ONTWIKKELEN?

2.1 Begrijpen hoe emoties werken	33
• Ons innerlijk weerbericht ❶	34
• De rol van emoties	36
• Onze drie breinen	37
• Een palet van emoties	38
• Emoties en gedachten	40
• Emoties en behoeften	42
- Menselijke behoeften	45
- Emoties vertellen iets over onze behoeften ❷	50
• Boosheid en geweld	54
• Meer over behoeften en verzoeken	56
• Onze emotionele emmer	60

2.2 Praktische tools ontdekken	63
1e tool: bewustzijn van jezelf ❸	64
- Je innerlijke waarnemer ontwikkelen, gecentreerd zijn	66
- Spanning loslaten ❹ ❺ ❻ ❼ ❽	68
- Je ademhaling gebruiken ❾ ❿ ⓫ ⓬ ⓭ ⓮ ⓯ ⓰	72
- Een beschermende luchtbel creëren voor jezelf ⓱	76
2e tool: bewustzijn van je gedachten ❷	78
- De gedachten die je over jezelf hebt ❶ ❷	79
- Goed omgaan met het verleden en de toekomst, en in het nu kunnen zijn ❸ ❹ ❺ ❻ ❼ ❽ ❾ ❿	82
3e tool: bewuste communicatie	86
- Weten hoe je kunt zeggen wat je niet bevalt, en je boosheid uiten zonder geweld ❶ ❷ ❸ ❹	87
- Zeg het ook als het goed gaat ❺ ❻ ❼ ❽ ❾	96
- Luisteren met empathie en kritiek anders horen ❶ ❷ ❸ ❹	98
2.3 Theorie in praktijk omzetten op het terrein	103
• Je relaties met je ploeg, je coach, je ouders, de scheidsrechter, de andere ploeg... ❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❻ ❼ ❽ ❾ ❿	104
• Een goede winnaar en een goede verliezer zijn ❶ ❷	114
• Waar beginnen? ❶ ❷	118

Deel 3: OUDERS EN COACHES

3.1 Opvoeden vandaag	123
• Onze bedoelingen met opvoeden	124
• Welk soort autoriteit vandaag?	126
• Respect, geweld, eigenwaarde en relaties	128
• Competitie: twee kanten van de medaille	136
3.2 Sleutels tot respectvolle communicatie voor welzijn en goede prestaties	139
• Onze gewoonten en hun gevolgen	140
• Echt luisteren ❶	142
• Zeggen wat ons bevalt ❷	146
• Respectvol zeggen waarmee we niet gelukkig zijn ❸	148
• De innerlijke pijn achter het geweld horen ❹ ❺	150
3.3 Opvoeden met respect om op te voeden tot respect	157
• Wij zijn rolmodellen	158
• Leren communiceren ❶ ❷ ❸ ❹	160
• Respect op het terrein, respect in het leven	166

27 boeken in 1

Een andere manier om dit boek te lezen!

Ademhaling

72 à 75

Angst

12, 16, 36, 37, 39, 40,
64, 65, 73 à 77

Autoriteit

126, 127

Behoeften

42 à 51, 56, 61

Bevestiging

86 à 96, 111, 146 à 149

Boosheid en Geweld

14, 54, 55, 91 à 95, 100, 101,
128 à 132, 150 à 155

Coaches/Ouders/Trainers

123 à 129, 134 à 137, 157 à 167

Communicatie

139 à 143, 146 à 151, 160

Competitie

136, 137

Een verzoek doen

50, 51, 59, 90, 148, 149

Emoties

16, 17, 20, 21 à 23, 34, 36, 38, 39,
40, 42, 50, 51, 60, 61

Emotionele emmer

60, 98, 153

Energie

20, 74, 75, 82, 84,
94, 95, 104 à 107

Gecentreerd zijn

21, 64 à 77, 82, 83

Gedachten

40, 41, 78, 79, 80, 82 à 84

Luisteren

98, 99, 142 à 145, 150, 151

Motivatie

19, 22, 79, 84, 85, 146, 147

Oordelen

79, 90, 96, 100, 101,
148, 149, 153, 154

Overwinning en Verlies

114 à 117, 132

Ploeg

23, 105 à 107, 113, 114

Prestaties

17, 20 à 23, 27 à 29, 45, 78, 79,
83, 104, 105, 146, 147, 160

Relaties

86, 104, 106 à 109,
112, 113, 118, 140 à 143

Scheidsrechter

12, 23, 40, 41, 112, 119

Stress

21, 37, 60, 70, 75, 82

Verantwoordelijkheid

40, 41, 78, 79, 84, 91, 92,
104 à 107, 136, 137, 158, 159

Vertrouwen en Eigenwaarde

45, 46, 48, 79, 80, 81, 85,
114, 115, 133 à 135, 146, 147

Waarde

80, 81, 114, 115, 132 à 135



63 manieren om vooruitgang te maken

Mezelf beter kennen

1 Herken je emoties	35
2 Herken je behoeften	53
3 Ontwikkel het bewustzijn van jezelf	64-65
18 Verplaats je aandacht	78
21 Fouten transformeren en opruimen	82
22 Een uitdaging aangaan met vertrouwen	82
23 Laat je zorgen in de kleedkamer achter	83
24 Na elke ontgoocheling de deur sluiten	83
25 Mentaal beeld: kracht	83
26 Mentaal beeld: kalmte	83
27 Vind je motivatie	84
51 Een overwinning beleven	114
52 Een nederlaag beleven	117
53 Op het terrein	118
54 Tijdens de match	119

De attitude van kampioenen

4 Je goed voelen in je lichaam, je goed voelen in je vel.....	68
5 Spanning – ontspanning	68
6 Bewust zijn van je lichaam in beweging	69
7 Je emoties zuiveren	70
8 Gemakkelijk inslapen	71
9 Bewuste ademhaling 1	72
10 Bewuste ademhaling 2	72
11 Centreren in 1 minuut	72
12 Buikademhaling verdiepen	73
13 Met spoed centreren	73
14 Inademen om energie op te doen	74
15 Uitademen om tot rust komen	74
16 Je kalmte snel terugvinden.....	75
17 Een beschermende luchtbel creëren	76
48 Om kalm te spelen	112

Goed in je vel zitten

19 Geen verwijten aan jezelf	79
20 Versterk je eigenwaarde	81
28 Versterk het vertrouwen in jezelf	85
56 Zeggen wat er goed gaat	147

Kunnen luisteren en zich uitdrukken om gehoord te worden

29 Bewuste communicatie 1	89
30 Bewuste communicatie 2	89
31 Jezelf laten gelden met respect	90
32 Stoom afdalen	94
33 Leren zien wat er goed gaat	96
34 Zeg het door over jezelf te spreken	96
35 Zeggen wat er goed gaat 1	97
36 Zeggen wat er goed gaat 2	97
37 Zeggen wat er goed gaat 3	97
38 Vraag om het luisterend oor dat je nodig hebt	99
39 Bied een echt luisterend oor aan	99
40 Hoor de behoeften achter de kritiek 1	100
41 Hoor de behoeften achter de kritiek 2	101
42 Observeer hoe je functioneert	104
43 Observeer hoe je medespelers functioneren	105
44 Je relatie met jezelf	106
45 Je relatie met je ploeg	106
46 Bijdragen tot een goede sfeer	107
47 Jezelf trainen om te zeggen wat je wel of niet bevalt	108
48 Je relatie met de andere ploeg	113
50 Je relatie met de toeschouwers	113

Ouders en coaches

55 Echt luisteren	143
57 Over onszelf spreken	149
58 Empathisch blijven luisteren	151
59 Ontsnappen uit de spiraal van geweld	155
60 Een rolmodel zijn in alledaagse relaties	161
61 Omgaan met agressie	161
62 Zorg dragen voor jezelf	161
63 Intense emoties in goede banen leiden	161



IN HET VOETBAL HEB JE STERKE EMOTIES



“De mens ontdekt zichzelf wanneer hij
zich meet met een obstakel”

Antoine de Saint-Exupéry

1.1

Voetbal, emoties
en welzijn

Bladzijde 9

1.2

Emoties hebben een
invloed op prestaties

Bladzijde 19

1.3

Meester zijn van je emoties
is zoals meester zijn van de
bal: je kunt het leren!

Bladzijde 25

We willen allemaal gelukkig zijn, we willen allemaal respect, voor onszelf en voor de mensen rondom ons, in het leven en op het voetbalveld

Maar soms is dat makkelijker gezegd dan gedaan...

Als iemand me niet respecteert, hoe kan ik mezelf dan laten respecteren zonder geweld te gebruiken?



Wat kan ik doen als het begint te koken in mezelf en ik me niet meer kan bedwingen?

Heb jij dat soms ook? Dat het je rood voor je ogen wordt, dat je zin krijgt om te ontploffen, of dat je echt je zelfbeheersing verliest?

Gelukkig zijn kun je leren

We leren een heleboel dingen op school, om ons vooruit te helpen in het leven en een job te vinden.

Ook in onze vrije tijd vinden we het normaal om dingen te leren die prettig zijn, en daar vooruitgang in te maken.

Eigenaardig genoeg is er iets wat we tot nu toe verwaarloosd hebben, en dat is: leren hoe wij zelf in elkaar zitten, hoe wij ons goed kunnen voelen met onszelf en met anderen.

Het is iets wat we op ons eentje moeten leren, met vallen en opstaan.

Nochtans is gelukkig kunnen zijn en kunnen opschieten met anderen even belangrijk als een job hebben.

“De dag dat de samenleving aan elke persoon, hoe jong hij ook is, evenveel informatie zal geven over wie hij eigenlijk is, over de mechanismen die hem laten denken, verlangen, herinneringen hebben, blij of triest zijn, kalm of bang, kwaad of vriendelijk... kortom over de mechanismen die ervoor zorgen dat hij kan leven en met anderen

samenleven – de dag dat de samenleving hem hierover evenveel informatie zal geven als over de meest doeltreffende manier om koopwaar te produceren, op die dag zal het dagelijks leven van die persoon er anders gaan uitzien.”

Henri Laborit 1976
Frans arts, schrijver en filosoof

Het is aan het gebeuren

Vandaag de dag hebben we die kennis, en zij wordt stilaan toegankelijk voor iedereen. We spreken nu over welzijn, over emotionele gezondheid...

Jongeren hebben vandaag het voorrecht om al vroeg in het leven toegang te hebben tot die kennis. Ook volwassenen ontdekken die, tegelijkertijd.



ZELFKENNIS
IS EEN VAN DE
GROOTSTE AVONTUREN
VAN DE 21STE EEUW.

Voor hen is het een kwestie van nieuwe dingen leren en gewoonten veranderen.



HOE KUNNEN WE ONZE EMOTIONELE INTELLIGENTIE ONTWIKKELEN?



“Het keizerrijk van de mens bevindt zich vanbinnen”

Antoine de Saint-Exupéry

2.1

Begrijpen hoe
emoties werken

bladzijde 33

2.2

Praktische tools ontdekken

bladzijde 63

2.3

Theorie in praktijk
omzetten op het terrein

bladzijde 103

Onze emoties signaleren ons wat er belangrijk is voor ons...

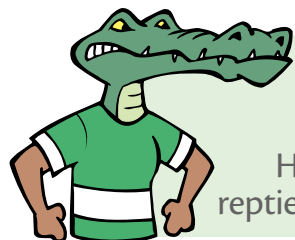
Wij denken vaak dat wat we voelen afhangt van een oorzaak die buiten ons ligt.



Maar ook al is er iets buiten ons dat onze emotie uitlokt, de echte oorzaak voor wat we voelen ligt in onszelf.



We begrijpen nu beter hoe het kan dat we, bij dezelfde gebeurtenis, toch verschillende emoties kunnen voelen.



Dit verandert onze manier waarop we over dingen denken en spreken helemaal.

Het is een sleutel om over te schakelen van een reptielenbrein-voetballer naar een denkende voetballer.



...ze vertellen ons wat we werkelijk nodig hebben



ALLES WAT LEEFT HEEFT BEPAALDE DINGEN NODIG OM TE OVERLEVEN EN TOT ONTPLOOIING TE KOMEN, EN WE DIENEN REKENING TE HOUDEN MET DEZE FUNDAMENTELE BEHOEFTE.

Ook in de natuur heeft alles wat leeft behoeften. Zo heeft een bloem bijvoorbeeld behoefte aan:



licht, warmte



voedingsstoffen



water

Alle bloemen hebben deze behoeften, maar niet allemaal in dezelfde mate. Want elke bloem is uniek: de ene heeft meer behoefte aan schaduw, de andere meer aan zon, sommige verlangen

veel water en andere minder. Een goede tuinier heeft aandacht voor de behoeften van elke bloem, en voor de signalen die zij uitzendt.

Als haar behoeften vervuld worden, zie je dat: tde bloem komt tot volle bloei.



Als haar behoeften niet vervuld worden, zie je dat ook: de bloem verwelkt.

Stress wegwassen

om 's avonds spanning los te laten en goed te slapen

Je lichaam zuiveren

Als je gesport hebt en flink gezweet hebt, en naar bed gaat zonder een douche te nemen, dan voel je je niet zo goed en slaap je niet echt lekker.

Maar als je een goede douche neemt, dan ga je met een veel beter gevoel slapen, en val je ontspannen in slaap.

Als je erg vuil bent, dan zeep je je goed in en schrob je je lichaam grondig, en als je niet zo vuil bent dan spoel je je gewoon even af.



7 Je emoties zuiveren

In de loop van een dag bouwen we heel wat spanning op door de stress van het dagdagelijkse leven. Als we zo naar bed gaan, zullen we waarschijnlijk niet zo goed slapen.

Een relaxatieoefening voor het naar bed gaan helpt om spanning los te laten en beter te slapen.

Als je erg gespannen bent, lichamelijk of mentaal (als je angstig of gestresseerd bent, op de vooravond van een match bijvoorbeeld, of als je te opgewonden bent), kies dan de oefening opspannen/ontspannen (zie bladzijde 68).

Als je alleen maar een beetje gespannen bent, dan zullen zachte bewegingen waarschijnlijk voldoende zijn (zie bladzijde 69).



8 Een totale relaxatiesessie om goed in te slapen:

Als je in bed ligt en je emoties gezuiverd hebt met een van de twee vorige oefeningen, kun je verdergaan met:

- Het voelen van je buikademhaling.

Leg je handen op je buik, net onder je navel.

Richt je aandacht op al wat je handen voelen:

het contact met de andere hand, het contact met je kleding of huid, het op en neer gaan van je buik terwijl je ademt...

- Denk terug aan een situatie van kalmte, welzijn en succes. Herbeleef het gevoel van dat moment. Stel je voor dat je dat gevoel van welzijn inademt, en adem dan zachtjes uit, terwijl je je voorstelt dat het gevoel van welzijn door jou heen stroomt, tot in elk deel van je lichaam.



HEB JE AL GEMERKT, ALS JE NIET GOED GESLAPEN HEBT, DAT JE DAN SNELLER GEÏRRITEERD BENT EN MINDER GOED SPEELT?

GOED KUNNEN SLAPEN IN ALLE OMSTANDIGHEDEN IS EEN VAN DE SLEUTELS TOT WELZIJN, ZELFBEHEERSING EN GOEDE SPORTPRESTATIES.



OUDERS EN COACHES

Dit deel is speciaal voor jullie bedoeld. Wij nodigen jullie uit om ook de voorgaande delen te lezen die bedoeld zijn voor jongeren, want daar vind je veel informatie die ook voor volwassenen belangrijk is en die hier niet herhaald zal worden.



“Alle volwassenen waren ooit kinderen, al zijn er maar weinig die zich dat herinneren.”

Antoine de Saint-Exupéry

3.1

Opvoeden vandaag

Bladzijde 123

3.2

Sleutels tot respectvolle communicatie – voor welzijn en goede prestaties

Bladzijde 139

3.3

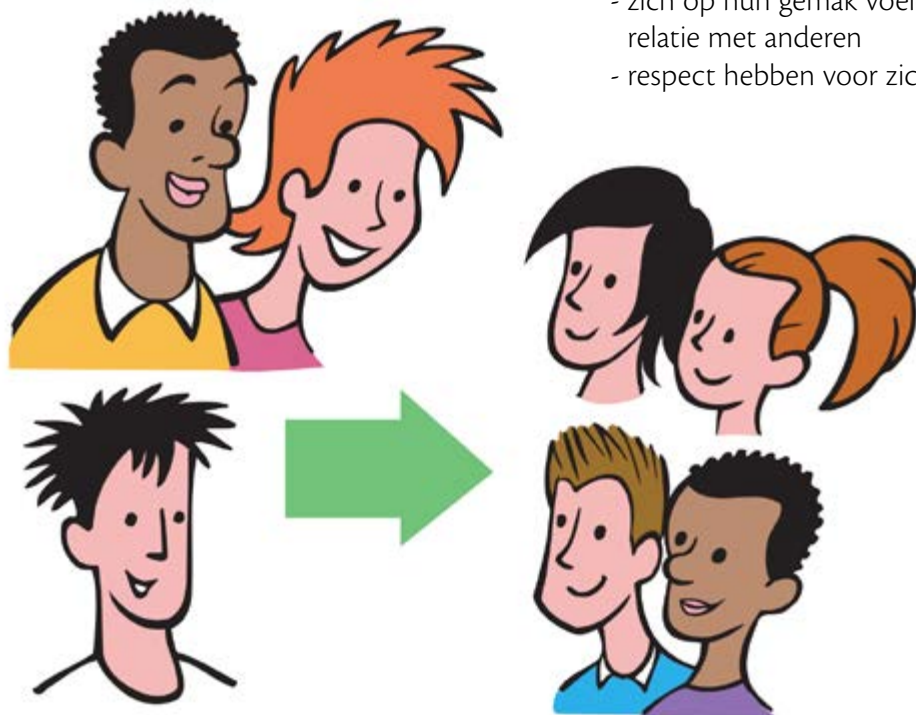
Opvoeden met respect om op te voeden tot respect

Bladzijde 157

Onze opvoedkundige doelen

Of we nu ouders zijn of coaches, we willen het beste voor onze kinderen of voor de kinderen die ons toevertrouwd zijn. Over het algemeen streven wij dezelfde opvoedkundige doelen na, namelijk dat de kinderen:

- gelukkig zijn
- zelfvertrouwen hebben
- zelfstandig en verantwoordelijk zijn
- hun plaats in het leven vinden
- vaardigheden leren om succesvol in het leven te staan
- zich op hun gemak voelen in hun relatie met anderen
- respect hebben voor zichzelf en anderen.



HERKENT U ZICH IN DEZE DOELSTELLINGEN?
WIJ HEBBEN ALLEMAAL WAARDEN DIE ONS NAUW
AAN HET HART LIGGEN, WAARNAAR WE WILLEN
LEVEN EN DIE WE WILLEN DOORGEVEN.
WELKE ZIJN DAT VOOR U?



Voetbal is één manier om die opvoedkundige doelen te helpen waarmaken.

Wij willen dat jonge mensen genieten:

- van de bal en het spel
- van het samenzijn met hun vrienden
- van de sfeer in het algemeen



Wij willen dat dit hen helpt om:

- zichzelf te ontplooiën
- zich in een sport uit te leven
- hun energie op een opbouwende manier te gebruiken
- hun mogelijkheden te ontdekken
- vaardigheden te ontwikkelen
- zelfvertrouwen te ontwikkelen



Wij willen dat zij basishoudingen voor het leven leren:

- de waarde van zich inspannen en volhouden
- de waarde van teamgeest
- respect voor zichzelf en voor het eigen lichaam
- respect voor anderen
- respect voor regels
- respect voor materiaal en lokalen



WAT KUNNEN WE NU DOEN IN HET DAGELIJKS
LEVEN OM DEZE DOELEN WAAR TE MAKEN? LATEN
WE EENS EEN PAAR IDEEËN BEKIJKEN.



ATTITUDE:

DE NIEUWE VAARDIGHEID VAN KAMPIOENEN!



In mijn beginperiode had ik heel wat angsten. Door ze onder ogen te zien heb ik mezelf beter leren kennen, zelfvertrouwen ontwikkeld en mijn mogelijkheden ontdekt.

De steun van mijn ouders was heel belangrijk voor mij. Ze hebben mij altijd gesteund zonder te eisen dat ik de beste was. Ik was in staat om te groeien in vertrouwen, zonder druk.

Nu ik trainer ben, wil ik mijn spelers naar de best mogelijke conditie loodsen, lichamelijk uiteraard, maar ook emotioneel. Vanuit mijn ervaring vind ik een goed contact tussen mezelf en de spelers en tussen de spelers onderling heel belangrijk. Ik moedig hen aan om zichzelf beter te leren kennen en om uit te drukken wat ze voelen.

Ik ben ervan overtuigd dat zelfkennis de prestaties beïnvloedt, en bij zal dragen tot een mooier voetbal in de wereld van morgen.

Zinédine Zidane

Dit boek werd tot stand gebracht om het belang van zelfkennis voor iedereen te benadrukken en het verband tussen welzijn en prestaties onder de aandacht te brengen. Vanuit verschillende invalshoeken geeft dit boek praktische tips om met emoties en gedachten om te gaan.

Het richt zich tot trainers, jonge sporters, coaches en ouders, in het voetbal en in de sport in het algemeen. Je vindt er sleutels in om in moeilijke omstandigheden meester over jezelf te blijven.



CE

ISBN 978-2-940539-21-5



9 782940 539215 >

De volledige opbrengst van de verkoop van dit boek is bestemd voor de programma's van de Stichting E4P.