



## **POSITIVITEIT**

Het nieuwe jaar begint met een nieuw thema.

Beste trainer, coach, vrijwilliger, ouder,

### **POSITIVITEIT – WE ZIEN HET POSITIEVE IN IEDEREEN**

*Ruud de Smit, oud-marinier en volbracht hele triatlons; 'Positief denken zorgt ervoor dat dingen beter gaan. En als ze niet beter gaan, is het in ieder geval leuker'.*

We hebben gekeken naar positieve dingen binnen onze club en dan zien we heel veel:

- De inzet van de vele vrijwilligers. Bedankt hiervoor!
- De saamhorigheid die we voelen. Onze club!
- Het plezier dat de kinderen hebben als ze trainen/wedstrijd hebben.
- Ouders die voor de kinderen en de club klaar staan om te rijden of een kantinedienst te draaien.
- Het heerlijke fruit wat we tijdens de wedstrijden krijgen.
- Ouders en fans die de club sponsoren in de vorm van shirts, borden etc etc.
- .....

We zijn blij met al die positiviteit en hopen dat dit ook in 2019 weer centraal staat.'

### **WAT GAAN WIJ DOEN**

Wij vragen aan onze coaches en scheidsrechters om aan het begin van de wedstrijd aandacht te vragen voor een positieve (sportieve en gezellige) wedstrijd. Ze richten zich hierbij op de kinderen, coaches én de ouders van beide teams en vragen ieders medewerking.

Natuurlijk hoort daar een line-up voor de wedstrijd en handen geven aan de tegenstander na de wedstrijd ook bij. De tegenstander bedanken voor de fijne wedstrijd of ze feliciteren is een mooi gebaar.

### **SUGGESTIES VOOR JULLIE**

Om het nieuwe jaar voor iedereen positief te laten beginnen vragen we aan jullie om enkele van onderstaande suggesties uit te proberen.

#### **1. Zet een positieve pet op.**

Geef alle kinderen een hand/high five en maak gezellig een praatje met iedereen. Zo heb je de toon al gezet. Je straalt gezelligheid en positiviteit uit. Begin de training/wedstrijd vervolgens met een complimentenrondje. Een compliment voor ieder kind over wat ze goed kunnen, waar ze steeds beter in worden, waar ze hun best voor doen, hoe ze omgaan met anderen, hoe ze zich gedragen in het veld enz.

## 2. Leg de nadruk op de positieve dingen.

Probeer bij elke situatie te denken wat er wél goed gaat en probeer je niet continu te focussen op elk klein, vervelend moment. Benoem die positieve dingen aan het einde van een training/wedstrijd. Schrijf ze eventueel ook voor jezelf op.

## 3. Maak gebruik van leuke spelvormen.

Kies spelvormen waar het samen spelen/werken en plezier centraal staan.

## 4. Zet humor in.

Met humor maak je de sfeer vaak wat luchtiger en leg je de nadruk op iets anders dan het negatieve. Humor zorgt er vaak voor dat we de dingen op een andere manier kunnen bekijken. Maak grapjes maar natuurlijk nooit ten koste van een ander.

## NOG EEN KIJKTIP

*Tip!* <https://sportplezier.nl/content/2017/03/170302-en-opeens-ben-je-coach>

"4 inzichten over trainerschap" In 6 minuten wordt helder uitgelegd wat je als trainer of coach kunt doen om een POSITIEVE teamsfeer te creëren waarin iedereen zich op z'n gemak voelt en plezier heeft. Een team waarin iedereen weet wat de afspraken zijn en iedereen (niet onbelangrijk) zich ook als sporter ontwikkelt.

Het bestuur van HC Boekel en de werkgroep 'Respect' wensen jullie allemaal een POSITIEF en SPORTIEF 2019 toe.

De werkgroep RESPECT,  
Juul Aldenhuijsen, Lola vd Elzen en Willion Rijkers



Bestuur HC Boekel,  
Marlous van Schijndel

