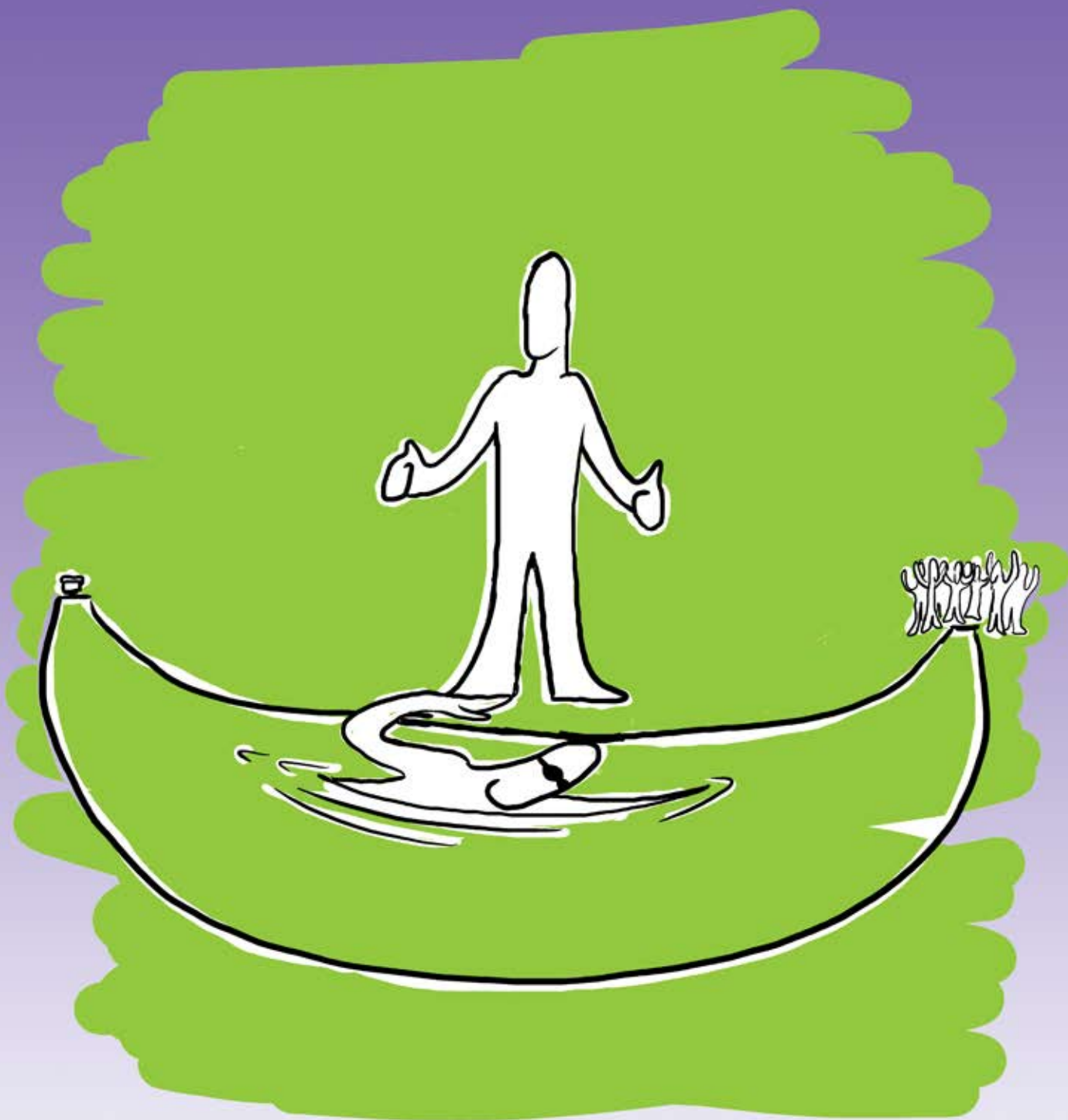


**FOCUS JIJ JE OP DE MANIER  
WAAROP JE IETS DOET?  
KNAP, DAT DOE JE DAN ERG GOED!**



**SAMEN WERKEN AAN ONZE ZWEMSPORT!**



**SPORT.  
VLAANDEREN**



# FOCUS JIJ JE OP DE MANIER WAAROP JE IETS DOET? KNAP, DAT DOE JE DAN ERG GOED!

## TIPS VOOR SPORTERS – HOE KAN JE JE DOEL BEREIKEN?

Een doel stellen is meestal niet zo moeilijk. Maar denk ook eens na over HOE je dat doel kan bereiken. Het antwoord op deze vraag zegt je iets over het proces. Voor dit procesdoel te bereiken is het heel belangrijk dat je je goed inzet. Bv. Ik wil graag een persoonlijke besttijd zwemmen = (resultaats)doelstelling  
Hoe kan je dat doen? Bv. door beter te stroomlijnen na mijn keerpunten (= procesdoel). De trainingen daarna kan je dan oefenen om telkens bij je afzet extra aandacht te hebben voor je stroomlijn.

## TIPS VOOR OUDERS: HELP JE KIND OM ZICH TE RICHTEN OP HET PROCES

- Geef je kind complimenten over hoe hij/zij iets heeft aangepakt  
Benadruk de inzet!
- Laat je kind ervaren dat hard werken een voorwaarde is om iets te bereiken!  
Laat dit zelf ook zien.
- Help je kind om te leren van zijn/haar fouten. Leer ze doorzetten als iets moeilijk is.
- Een moeilijke situatie is een kans om van te leren.

## TIPS VOOR TRAINERS: BEN JIJ EEN COACH DIE NOOIT VERLIEST?

Als jij je sporters kan leren dat succes hebben gaat over beter zijn dat dat je gisteren was. Als je samen met je sporters doelen kan formuleren die uitdagend zijn en waar ze dagdagelijks aan kunnen werken.

Dan word jij een coach die nooit verliest, want samen met je sporters werk je dan aan doelstellingen die jullie zelf onder controle hebben.

## TIPS VOOR BESTUUR: HOE JE CLUB VERSTERKEN?

Allereerst is het belangrijk dat alle bestuurders heel goed weten wat de missie/visie en doelstellingen zijn van de club. Een actieplan kan hier zorgen voor het concreet maken van de doelstellingen (Hoe gaan jullie je doelstellingen bereiken = procesdoelen).

Daarnaast is het belangrijk om te weten hoe jullie leden de werking van de club ervaren. Wanneer komen zij in contact met de club en hoe ervaren ze dat contact? Een positieve waardering van dat contact zorgt meestal voor zeer tevreden leden.

