

Mentaal Charter

spelers en trainers

1. Wees authentiek.

je bent wie je bent, op en naast het terrein.

2. Streef naar 'flow' prestaties

Een voetballer en een ploeg zijn op hun best als het fysieke, sportieve en mentale spontaan samenwerken.

3. Doelstellingen zijn noodzakelijk en duidelijk

We stellen sportieve doelstellingen op en proberen deze samen te bereiken.

4. Voetbal is emotie

Voetbal roept zoals alle sporten tal van emoties op. Dit is best ok, maar we proberen (zeker de negatieve) emoties onder controle te houden naar medespelers, trainers en de scheidsrechters.

5. Elke prestatie vergt concentratie

Tijdens de trainingen en de wedstrijden zijn we geconcentreerd.

6. Feedback kan en moet.

We staan er altijd voor open om op een constructieve manier van gedachten te wisselen.

7. Ontspanning na inspanning

Ontspanning hoort bij elke sport en bij elk team. De concentratie en de emoties hebben nood aan een uitlaatklep. Creëer een positieve ploegsfeer!