

COOLE GYMMANIEREN

MAART



COMPETITIE! EEN BEETJE GESPANNEN?

Tips voor de trainer

- 👁 Elke gymnast heeft een eigen specifieke 'gebruiksaanwijzing'. Gerichte observatie is hét middel om die te leren kennen.
- 👁 Zelf last van zenuwen? Weet jezelf te managen.
- 👁 Werk met routines: ze zijn herkenbaar, vergroten de controle en geven je een middel om gericht bij te sturen.
- 👁 Duidelijke afspraken over de beste aanpak helpen jou en je gymnast.
- 👁 Help van gymnastiek een goeie teamsport te maken: aanmoedigen, ondersteunen en complimentjes geven werkt altijd.



Tips voor de turn(st)er

- 👁 Richt je op wat je moet doen, want het resultaat is slechts het gevolg daarvan.
- 👁 Je wat zenuwachtig voelen voor een wedstrijd is normaal; er negatief over denken maakt het nog veel moeilijker om te presteren.
- 👁 Richt je gedachten op jezelf en op wat controleerbaar is: je voorbereiding, je zelfcontrole, je gedrag. Laat het oncontroleerbare los.
- 👁 Wat heb je aan "ieder voor zich", als je door samenwerking veel beter kan worden.

www.GymFed.be

Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw