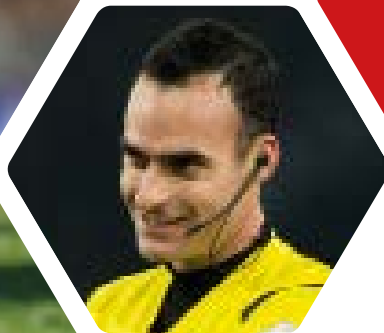


# VOETBAL EEN WEG NAAR ZELFKENNIS

meester worden over je emoties



GROTE KAMPIOENEN  
GETUIGEN

## Een methode voor iedereen

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.

BLAUWE HOOFDSTUKKEN

Voor iedereen

GROENE HOOFDSTUKKEN

Voor jongeren

PAARSE HOOFDSTUKKEN

Voor ouders  
en coaches

## Van theorie naar praktijk



Een coach gidst je doorheen het hele boek, samen met internationale trainers en spelers die over hun ervaringen vertellen.

### Luisteren, eigenwaarde, stress, boosheid, relaties...

Spring rechtstreeks naar één van de 27 specifieke thema's.



... en 63 praktische oefeningen!



**Education 4 Peace (E4P)** is een vereniging zonder winstoogmerk die in het leven geroepen werd in 2002. Haar missie is om actoren in opvoeding en onderwijs, beleidsmakers, instituties en internationale organisaties te inspireren en te begeleiden om zelfkennis, luisterbereidheid en empathie in de opvoeding van de nieuwe generaties te promoten

[www.e4p.org](http://www.e4p.org)



Dit boek is de voortzetting van het E4P-programma en -boek **Meester van je Emoties**, gesteund door de UEFA in het kader van haar programma voor sociale verantwoordelijkheid **RESPECT**.

[www.uefa.org/social-responsibility](http://www.uefa.org/social-responsibility)

**SPORTATTITUDE**  
DE 5<sup>de</sup> VAARDIGHEID

Een initiatief en een boekenreeks van E4P met als doel **Attitude** te promoten als 5<sup>de</sup> vaardigheid in de wereld van het voetbal en van de sport in het algemeen.

[www.sport-attitude.org](http://www.sport-attitude.org)

**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 ① ..... 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 ② ..... 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** ③ ..... 64

- Je innerlijke waarnemer ontwikkelen, gecentreerd zijn ..... 66
- Spanning loslaten ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ..... 68
- Je ademhaling gebruiken ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ..... 72
- Een beschermende luchtbel creëren voor jezelf ⑰ ..... 76

**2e tool: bewustzijn van je gedachten** ⑱ ..... 78

- De gedachten die je over jezelf hebt ⑲ ⑳ ..... 79
- Goed omgaan met het verleden en de toekomst, en in het nu kunnen zijn ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ..... 82

**3e tool: bewuste communicatie** ..... 86

- Weten hoe je kunt zeggen wat je niet bevalt, en je boosheid uiten zonder geweld ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ..... 87
- Zeg het ook als het goed gaat ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ..... 96
- Luisteren met empathie en kritiek anders horen ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ..... 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... ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ..... 104
- Een goede winnaar en een goede verliezer zijn ㊿ ㊽ ..... 114
- Waar beginnen? ㊽ ㊾ ..... 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 ㊿ ..... 142
- Zeggen wat ons bevalt ㊿ ..... 146
- Respectvol zeggen waarmee we niet gelukkig zijn ㊿ ..... 148
- De innerlijke pijn achter het geweld horen ㊿ ㊿ ..... 150

**3.3 Opvoeden met respect om op te voeden tot respect** ..... 157

- Wij zijn rolmodellen ..... 158
- Leren communiceren ㊿ ㊿ ㊿ ㊿ ..... 160
- Respect op het terrein, respect in het leven ..... 166

## 27 boeken in 1

Een andere manier om dit boek te lezen!

<b>Ademhaling</b> 72-75	<b>Emoties</b> 16, 17, 20, 21-23, 34, 36, 38, 39, 40, 42, 50, 51, 60, 61	<b>Ploeg</b> 23, 105-107, 113, 114
<b>Angst</b> 12, 16, 36, 37, 39, 40, 64, 65, 73-77	<b>Emotionele emmer</b> 60, 98, 153	<b>Prestaties</b> 17, 20-23, 27-29, 45, 78, 79, 83, 104, 105, 146, 147, 160
<b>Autoriteit</b> 126, 127	<b>Energie</b> 20, 74, 75, 82, 84, 94, 95, 104-107	<b>Relaties</b> 86, 104, 106-109, 112, 113, 118, 140-143
<b>Behoeften</b> 42-51, 56, 61	<b>Gecentreerd zijn</b> 21, 64-77, 82, 83	<b>Scheidsrechter</b> 12, 23, 40, 41, 112, 119
<b>Bevestiging</b> 86-96, 111, 146-149	<b>Gedachten</b> 40, 41, 78, 79, 80, 82-84	<b>Stress</b> 21, 37, 60, 70, 75, 82
<b>Boosheid en Geweld</b> 14, 54, 55, 91-95, 100, 101, 128-132, 150-155	<b>Luisteren</b> 98, 99, 142-145, 150, 151	<b>Verantwoordelijkheid</b> 40, 41, 78, 79, 84, 91, 92, 104-107, 136, 137, 158, 159
<b>Coaches/Ouders/Trainers</b> 123-129, 134-137, 157-167	<b>Motivatie</b> 19, 22, 79, 84, 85, 146, 147	<b>Vertrouwen en Eigenwaarde</b> 45, 46, 48, 79, 80, 81, 85, 114, 115, 133-135, 146, 147
<b>Communicatie</b> 139-143, 146-151, 160	<b>Oordelen</b> 79, 90, 96, 100, 101, 148, 149, 153, 154	<b>Waarde</b> 80, 81, 114, 115, 132-135
<b>Competitie</b> 136, 137	<b>Overwinning en Verlies</b> 114-117, 132	
<b>Een verzoek doen</b> 50, 51, 59, 90, 148, 149		



## 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
49 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.

Dit is een sleutel om over te schakelen van een velenbrein-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: de 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

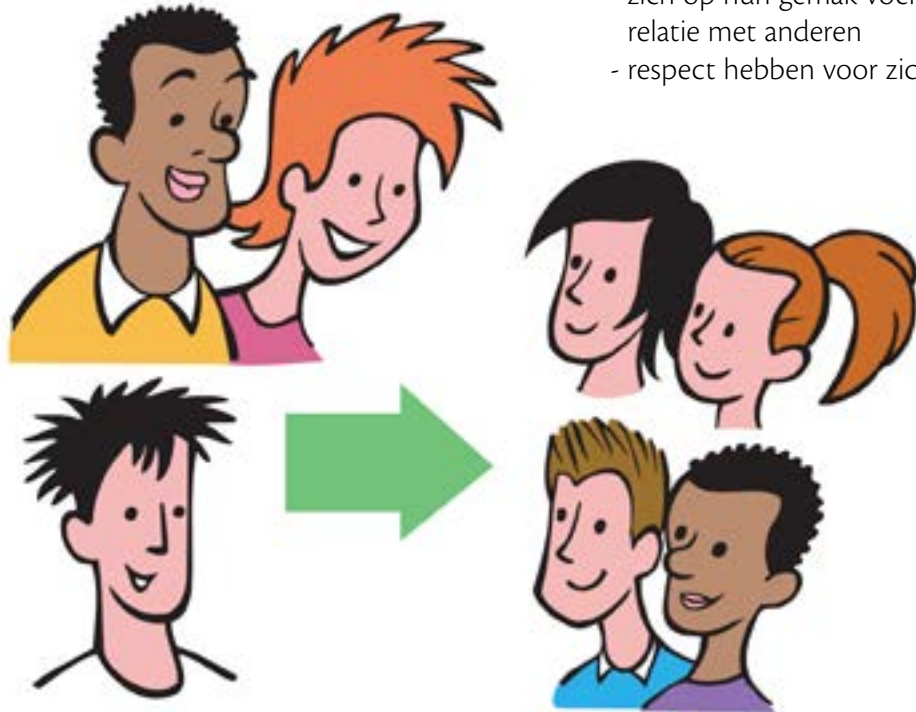
Opvoeden met respect om  
op te voeden tot respect

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 DOELSTELLING  
WIJ HEBBEN ALLEMAAL WAARDEN DIE ONS NAU  
HET HART LIGGEN, WAARNAAR WE WILLEN LEVEN  
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  
OM DEZE DOELEN WAAR TE MAKEN? LATEN WE  
EEN PAAR IDEEËN BEKIJKEN.**

