

KWALITEITENOEFENING

Als sporters elkaars kwaliteiten kennen, kunnen ze daar tijdens de wedstrijd meer gebruik van maken. En als sporters tijdens de wedstrijd meer op hun kwaliteiten worden aangesproken, is de kans groter dat ze goed presteren met een toename van hun zelfvertrouwen als gevolg.

Het zelfvertrouwen van sporters neemt ook toe als ze van hun medespelers te horen krijgen wat hun kwaliteiten zijn. Deze oefening heeft effect op beide.

Iedere sporter krijgt een A4tje waar hij zijn naam op zet. Daarna plakt hij dit A4tje op zijn rug (bijvoorbeeld met tape).

Vervolgens schrijven al zijn medesporters en/of stafleden een kwaliteit van hem op. Dit kan gaan over sportvaardigheden, maar ook over andere eigenschappen die belangrijk zijn op en buiten het veld, baan, bad etc. (bijvoorbeeld leiderschap, concentratie, discipline, samenwerking).

Het is belangrijk dat de kwaliteiten aanvullend op elkaar zijn, zodat een sporter bijvoorbeeld niet 10 keer hoort, dat hij sterk is. Daarnaast is het de bedoeling om zo concreet mogelijk te beschrijven waar hij goed in is. Een kwaliteit als 'goede sporter' of 'goede teamspeler' zegt een sporter te weinig. Wat doet hij dan precies goed als speler? Wat maakt hem precies een goede teamspeler?