

HOE WORDT JE OOK EEN **S.T.A.R.**

Wat betekent eigenlijk een **STAR** zijn of worden?

Het is **ATTITUDE** dat je je eigen maakt door gewoonte. Het wordt pas een gewoonte door het vaak te doen. Deze houding komt niet vanzelf, dit vergt evenwel moeite en engagement!

- **S**erieus
- **T**est jezelf
- **A**andacht
- **R**espect

1. Wees **SERIEUS** door tijdig te zijn voor je training, wedstrijd, elke afspraak die je maakt!

Doe steeds je best, dan heb je steeds de nummer 1 plaats voor jezelf. Dit betekent absoluut niet dat je geen **FUN** moogt hebben, integendeel plezier in wat je doet is de beste brandstof voor je motivatie..

2. **TEST JEZELF** door het nieuw aangeleerde te oefenen en te gebruiken ten alle tijde en overal indien gepast!

Je verlegt je grenzen als je iets nieuws onder de knie probeert te krijgen, dit gaat uiteraard gepaard met vallen en opstaan anders zou je ook niets nieuws leren. Vastberadenheid en doozettingsvermogen blijken vaak belangrijker om ergens in te slagen dan talent!

3. **AANDACHT** betekent dat je jezelf toe aanzet om geconcentreerd te werken, meestal in stilte!

Je denkvermogen richten naar één detail, geluid, gevoel, beweging, beeld, woord,.... is een vaardigheid die alle toppers bezitten, zowel in de sport als in andere disciplines (politiek, bedrijf, kunst,..)

Je concentratie wordt beter door het vaak te gebruiken, waardoor je leersnelheid hoger wordt, enz.

4. **RESPECT** voor je begeleider, je medecursisten, je tegenstander, het publiek, de materialen, eigenlijk alles en iedereen!

Je begint bij het **serieus** zijn en onthou 'door respect te geven zal je respect ontvangen'!

