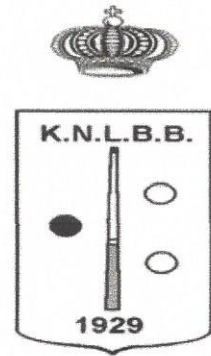


KNLBB 2023-2024

Info Speeldag 3



INFO

BIJZONDERE PRESTATIES VRIJ-KADER

Kal nr	SPNR	NAAM	GP	B	GEM	HR	DATUM	SPLD
12015	VO48	THIJS Robby	60	10	6	24	29/09/23	3

BIJZONDERE PRESTATIES DRIEBAND

Kal nr	SPNR	NAAM	GP	B	GEM	HR	DATUM	SPLD
15009	HS03	SMIDS Tony	12	20	0,6	2	01/10/23	3

Kandidaten voor de opleiding officiële scheidsrechters KNLBB dienen zich te melden bij de heer Jan Van Helden, technisch secretaris via mail. jan.vanhelden@skynet.be

Boetes

De Vrienden BC: art 533/5/d foutief invullen 2,5€

K.Bocholter BC: art 533/5/b laattijdig 5€

Mandaten voor de commissies nog niet gesteld

De Schacht BC, Heuvelsport, Hamont BC, K.Bocholter BC, Den Tichel BC, K.Pieter breugel BC

VACANTE JOB:

We hebben nu nog een vacante job als ondervoorzitter.

Mensen in de clubs die zich geroepen voelen kunnen zich melden.

knlbb.sec@gmail.com

Bondssecretaris Rudi Aerts

Winnen in het biljartspel heeft als eerste vereiste 'leren verliezen'.

Dat is een waardevolle observatie als het gaat om biljart of eigenlijk elke competitieve activiteit. "Leren verliezen" is belangrijk omdat het je helpt om te groeien als speler.

Hier zijn enkele redenen waarom dit concept relevant is in het biljartspel :

1. Leermomenten : wanneer je verliest, heb je de kans om je fouten en je zwakke punten te analyseren. Dit zou je in staat moeten stellen om te begrijpen wat er misging en hoe je je vaardigheden kunt verbeteren.
2. Nederigheid : bij verlies leert je nederigheid. Het herinnert je eraan dat er altijd spelers zijn die beter zijn dan jij,
3. Mentaal doorzettingsvermogen : verliezen kan frustrerend zijn, maar het kan je ook leren omgaan met teleurstellingen en het opbouwen van mentale veerkracht. Dit is essentieel in de biljartsport.
4. Respect voor de tegenstander : door te leren verliezen, ontwikkel je respect voor je tegenstanders. Dit draagt bij aan een positieve speelomgeving.
5. Genieten van het spel : uiteindelijk gaat het bij biljart niet alleen om winnen, maar ook om te genieten van het spel. Als je te gefocust bent op winnen en je kan niet omgaan met verliezen, dan zou je de vreugde van het spel kunnen verliezen,

Kortom, leren verliezen is een belangrijk aspect van persoonlijke groei en ontwikkeling als biljartspeler en kan je helpen om uiteindelijk een betere- en meer gebalanceerde speler te worden.

Winnen hoeft niet zaligmakend te zijn, en verliezen niet desastreus

Enkele tips voor de slechte verliezer.

Het kan moeilijk zijn om met verlies om te gaan, vooral als je een 'slechte' verliezer bent.

Hier zijn enkele tips om je te helpen beter om te gaan met verlies en je houding te verbeteren.

1. Herken je gevoelens : het is normaal om teleurgesteld, gefrustreerd of boos te zijn als je verliest. Erken deze gevoelens en sta jezelf toe om ze te voelen zonder oordeel.
2. Neem een adempauze : voordat je meteen reageert op verlies, neem een moment om diep adem te halen en jezelf te kalmeren. Dit kan je helpen om impulsieve verbale negatieve reacties te vermijden, waarvan je later mogelijk spijt hebt, dat ze geuit zijn,
3. Leer van je fouten : zie verlies als een leermoment. Probeer te begrijpen wat er is gebeurd en wat je kunt verbeteren voor de volgende keer. Zelfreflectie kan je helpen om mentaal sterker te worden.
4. Focus op het proces en niet alleen op het resultaat : concentreer je op de inspanning en de vooruitgang die je hebt geboekt, in plaats van alleen maar te focussen op winnen of verliezen. Dit kan je helpen om meer te genieten van de activiteit zelf.
5. Blijf positief : probeer positieve gedachten te cultiveren, zelfs als je verliest. Focus op je prestaties en inzet, in plaats van jezelf naar beneden te halen.

6. Wees sportief : feliciteer de winnaar en wees eerlijk en respectvol in je reacties. Onthoud dat verliezen een deel van het spel is, en sportiviteit wordt gewaardeerd door anderen.
7. Praat erover : als je moeite hebt om met verlies om te gaan, praat er dan over met vrienden, familie of een coach. Ze kunnen je steunen en advies geven over hoe je je houding kunt verbeteren.
8. Oefen geduld : besef dat succes en verbetering vaak tijd en consistentie vereisen. Wees geduldig met jezelf en blijf werken aan je doelen.
9. Zoek de juiste mindset : probeer een groeimindset te ontwikkelen, waarbij je gelooft dat je kan groeien en verbeteren met inspanning en toewijding.
10. Ontwikkel copingstrategieën : leer strategieën om met stress en teleurstelling om te gaan, zoals meditatie, visualisatie, of ademhalingsoefeningen.

Onthoud dat het niet erg is om een slechte verliezer te zijn, zolang je bereid bent om te werken aan het verbeteren van je houding en uw reacties op verlies. Met oefening en toewijding kan je een positievere- en meer constructieve benadering ontwikkelen.

Van den Broeck Alfons

Voorzitter