

HIER JOUW EIGEN

BEDRIJFSLOGO

**Handout: BATTERIJ DENKKRACHT**

Veel sporters denken dat mentale spanning slecht is. Onwaar! Je hebt spanning / zenuwen nodig om te ‘overleven’ (= presteren). Je mag dus best zenuwachtig zijn! De kunst is om je gedachten te reguleren en optimaal te benutten.



**Normale oer-reacties!**

**Vechten – Vluchten – Verstarren**

**BLIJF ZELF DE BAAS!**

***Herken jij onderstaande denksignalen (voor een belangrijke wedstrijd)?***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Top-10: Denksignalen | Helemaalniet | Een klein beetje | Heel veel |
|  | 01 | Gedachten schieten alle kanten op (vooral vervelende) |  |  |  |
| 02 | Zorgen, of je wel goed genoeg zult presteren |  |  |  |
| 03 | Denken aan (geen) fouten maken |  |  |  |
| 04 | Onzeker over jezelf |  |  |  |
| 05 | Bezig zijn met eerdere (negatieve) prestaties |  |  |  |
| 06 | Nadenken over eventueel verlies |  |  |  |
| 07 | Onder de indruk zijn van tegenstander |  |  |  |
| 08 | Twijfelen of je de doelstellingen wel haalt |  |  |  |
| 09 | Bezig in je hoofd met de verwachtingen die anderen hebben (coach, ouders, sponsor, publiek). |  |  |  |
| 10 | Andere dingen...? |  |  |  |
| **Ik denk dan bijvoorbeeld (wat en wanneer):** |
| **Oplaadtip 1:** |  |
| **Oplaadtip 2:** |  |
| **Oplaadtip 3:** |  |

© H I E R J O U W B E D R I J F S N A A M ( 2 0 2 0 ) I P a r t n e r v a n N L s p o r t p s y c h o l o o g ® Adres ● postcode ............ ● Plaats …………………….● T: ………………………..● E: ……………………….. ● W: www………………………….