

HIER JOUW EIGEN

BEDRIJFSLOGO

**Handout: BATTERIJ GEVOELSKRACHT**

Veel sporters denken dat emoties slecht zijn. Onwaar! Je hebt bijvoorbeeld de emotie angst nodig om te ‘overleven’ (= presteren). Je mag dus best bang zijn! De kunst is om je gevoelens en emoties te reguleren en optimaal te benutten.



**Normale oer-reacties!**

**Vechten – Vluchten – Verstarren**

**BLIJF ZELF DE BAAS!**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Top-10: Gevoelsignalen | Helemaalniet | Een klein beetje | Heel veel |
|  | 01 | Bang om onder je kunnen te presteren (faalangst) |  |  |  |
| 02 | Gevoel van eenzaamheid of er alleen voor te staan |  |  |  |
| 03 | Angst om te vallen of blessure op te lopen |  |  |  |
| 04 | Prikkelbaar of irritatiegevoel naar anderen |  |  |  |
| 05 | Gevoelens van frustratie en/of boosheid |  |  |  |
| 06 | Ongeduldig en rusteloos gevoel |  |  |  |
| 07 | Bang voor / geïntimideerd door tegenstander |  |  |  |
| 08 | Gevoel om te ‘vluchten’, alsof je eigenlijk weg wilt |  |  |  |
| 09 | Het gevoel dat het ‘vandaag niet gaat lukken’ |  |  |  |
| 10 | Andere dingen...? |  |  |  |
| **Ik voel 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………………………….