

HIER JOUW EIGEN

BEDRIJFSLOGO

**Handout: BATTERIJ LICHAAMSKRACHT**

Veel sporters denken dat lichamelijke spanning slecht is. Onwaar! Je hebt spierspanning nodig om te ‘overleven’ (= presteren). Je mag dus best gespannen zijn! De kunst is om de spanning te reguleren en optimaal te benutten.



**Normale oer-reacties!**

**Vechten – Vluchten – Verstarren**

**BLIJF ZELF DE BAAS!**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Top-10: Lichaamssignalen | Helemaalniet | Een klein beetje | Heel veel |
|  | 01 | Kriebels in mijn buik |  |  |  |
| 02 | Een misselijk gevoel, geen trek in eten |  |  |  |
| 03 | Vaak, kleine beetjes plassen |  |  |  |
| 04 | Versnelde ademhaling (tot hyperventilatie aan toe) |  |  |  |
| 05 | Bonkend hart |  |  |  |
| 06 | Hoofdpijn of migraine |  |  |  |
| 07 | Stijve spieren / zwaar voelende benen |  |  |  |
| 08 | Trillende spieren (kunnen zelfs tics worden) |  |  |  |
| 09 | Zweten (handen, voeten, oksels, voorhoofd, ....?) |  |  |  |
| 10 | Andere dingen die met je lichaam te maken hebben…? |  |  |  |
| **Duidelijk eigen voorbeeld (wat, waar 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………………………….