# Controlelijst

Vaak zijn we geneigd om ons druk te maken over allerlei dingen waar we geen controle over hebben, in plaats van dat we ons focussen op de dingen waar we wél controle over hebben. Daarom is het goed om eens een kaart te brengen waar jij binnen je sport (denk aan tijdens trainingen, voorbereiding, wedstrijden etc.) wel en geen controle over hebt. Probeer de hele lijst vol te maken en zoveel mogelijk te verzinnen. Ter inspiratie kan je de 3 batterijen (dus aspecten die met je lichaams-, gevoels- en denkkracht te maken hebben), en zowel technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden erbij betrekken. Succes!

|  |  |
| --- | --- |
| **Geen controle** | **Wel controle** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |