**Voorbereiding peptalk worksheet **

**2. Taak aanmoediging**

Denk na over je eigen kwaliteiten

* Welke technische kwaliteiten heb je?
* En welke tactische kwaliteiten?
* Welke tip wil je jezelf meegeven om een goede wedstrijd te judoën?

**Peptalk**

Schrijf nu een peptalk **voor jezelf** op de achterkant, door alles van hierboven te bundelen. Beeld je in dat je een heel belangrijke wedstrijd gaat judoën, en dat je jezelf nog een laatste peptalk geeft. Succes!

Verzamel hier je antwoorden..........

**1. Voor wie?**Ik schrijf deze peptalk voor

(je eigen naam).....................................

**3. Motiveren**

* Hoe kan je jezelf aanmoedigen voor een wedstrijd?
* Welke mentale tip geef je jezelf?
* Welk compliment heb je voor jezelf?