



Presteren onder druk

Stress bereidt het lichaam voor op prestatie

Te veel stress zorgt voor verschuiving aandacht en focus, en verminderde coördinatie

Overmatige stress kan zo leiden tot prestatieverlies



Strategieën om met stress om te gaan



Werk stressvolle scenario's uit
en de bijbehorende oplossingen



Train onder druk
voor minder prestatieverlies

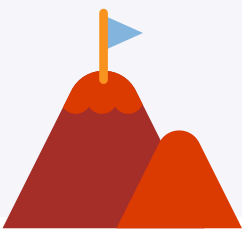


Gebruik routines als triggers
om in de juiste mentale toestand te komen



Train de focus
op directe omgeving en gewenst resultaat

Ondersteunende vaardigheden om stress te beheersen



Doelen kunnen stellen



Visualiseren van stressvolle sportmomenten
(Mental imagery)



Ontspanningstechnieken