



Blijf je zenuwen de baas: de psychologie van presteren onder druk

Door Nadesja Fijn

Soort Theorie

Doelgroep Pupillen, Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

Je herkent het vast wel: het moment voor een belangrijke wedstrijd of belangrijk moment. Je handen voelen klam, je hart klopt in je keel en je ademhaling zit hoog in je borst. Je gedachten dwalen af naar wat er verkeerd kan gaan en wat er gebeurt als je niet goed presteert. Kortom; je bent zenuwachtig.

Zenuwen zijn menselijk en iedereen heeft er mee te maken, dus ook de lopers die jij traint! Tijdens deze workshop staan we stil bij de psychologie van zenuwen. Wat doen zenuwen met je lichaam en geest? Welk effect hebben zenuwen op je prestaties? En zijn zenuwen altijd slecht? Vervolgens bespreken we wat jij als looptrainer kan doen om jouw lopers te ondersteunen. Welke technieken kunnen zenuwen verlagen? Hoe kan je ervoor zorgen dat jouw lopers hun gedachten bij hun taak houden? En hoe zorg je ervoor dat ze hun zenuwen de baas blijven?

Over Nadesja

Ik ben Nadesja, ik ben 29 jaar en sport- en prestatiepsycholoog (en basispsycholoog, personal trainer en turncoach). Mijn passie voor sport komt voort uit mijn eigen sport verleden. Ik ben zelf opgegroeid in de turnwereld, waar ik een langere tijd op regionaal en nationaal niveau turnde. Rond mijn 18e heb ik zelf een stapje terug gedaan als turnster en ben ik trainster geworden. Deze ervaringen hebben mij duidelijk gemaakt hoe belangrijk onze geest is in prestaties; hoe belangrijk het is om mentaal veerkrachtig te zijn, om te kunnen gaan met tegenslagen, om te gaan met stress, en om te gaan met druk. Hierom heb ik gekozen om mij te specialiseren in sport- en prestatiepsychologie. Ik ben enorm enthousiast over dit relatief nieuwe gebied in de sport en kan niet wachten er met jullie over te spreken!

