

WERKBLAD BEWUSTWORDING VAN AFLEIDERS voor sporters

Omcirkel het cijfer dat overeenkomt met je gevoel.

1. Denk terug aan je beste prestatie(s) ooit en beantwoord de volgende vragen terwijl je denkt aan die gebeurtenis(sen):

Hoe voelde je je vlak voor de wedstrijd?

Inactief en weinig energie					Heel actief en energiek				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Veel zorgen en erg bang					Zonder zorgen en niet bang				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Wat zei je tegen jezelf of dacht je bij jezelf vlak voor het begin van de wedstrijd?

3. Waar richtte je je aandacht op tijdens de wedstrijd (waar was je je bewust van)?

4. Denk nu terug aan de slechtste prestatie(s) ooit en beantwoord de volgende vragen terwijl je denkt aan die gebeurtenis(sen):

Hoe voelde je je vlak voor de wedstrijd?

Inactief en weinig energie					Heel actief en energiek				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Veel zorgen en erg bang					Zonder zorgen en niet bang				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Wat zei je tegen jezelf of dacht je bij jezelf vlak voor het begin van de wedstrijd?

6. Waar richtte je je aandacht op tijdens de wedstrijd (waar was je je bewust van)?

7. Wat waren de grootste verschillen tussen het denken en voelen vlak voor deze twee gebeurtenissen (beste en slechtste prestatie)?

8. Wat waren de grootste verschillen in het richten van je aandacht bij je beste en je slechtste prestatie?

9. Hoe zou je je willen voelen vlak voor een belangrijke wedstrijd?

Inactief en weinig energie					Heel actief en energiek				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. Hoe zou je willen dat je aandacht gericht is tijdens een belangrijke wedstrijd?

11. Is er iets dat je zou willen veranderen aan de manier waarop je een wedstrijd beleeft?

12. Is er iets dat je zou willen zien aan de manier waarop je trainer/ coach met je omgaat tijdens de trainingen en wedstrijden?