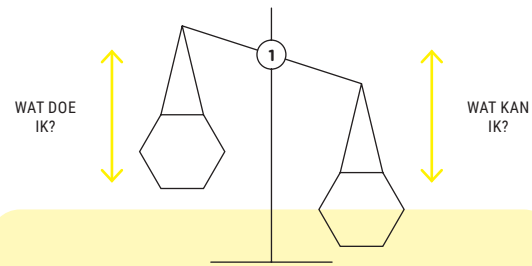
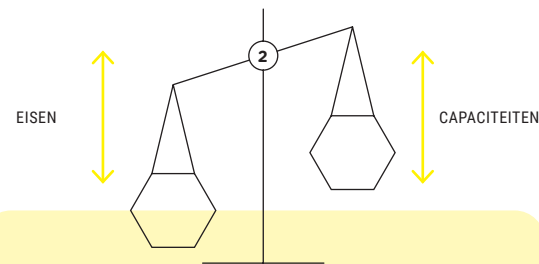


Hoe schat ik deze taak in?

Ik neem als schutter deel aan een wedstrijd of een andere activiteit. Het eerste wat ik doe is: "Hoe schat ik de moeilijkheid van deze taak in?"



Ervaar ik de taak (bvb. de wedstrijd) als **TE GEMAKKELIJK**, dan kan ik mijn ambities verhogen door deel te nemen aan wedstrijden op hoger niveau, nieuwe dingen bij te leren,...



Ik ervaar de taak als **TE MOEILIK** (de eisen zijn groter dan mijn zelf ingeschatte capaciteiten). Het gevolg is dat de **SPANNING** in mijn lichaam en geest stijgt (bvb. hartslag gaat omhoog, ik voel spanning in de nek en schouders, rood hoofd, zweten, de ademhaling versnelt, buikkriebels, me zorgen maken, piekeren of het wel zal gaan...). Hoe **INTERPRETEER** ik deze spanning, hoe ga ik hier als schutter mee om?

We willen als schutter deze weegschaal in **EVENWICHT** krijgen.

Wat is mijn optimale mentale temperatuur?

Welke druk/spanning heb ik nodig om optimaal te kunnen presteren?



Ik, als schutter, zit in de fase waarin ik **ANGST** ervaar voor de taak die ik binnenkort zal moeten uitvoeren. Maar ik wil graag een goede prestatie neerzetten. Ik zal dus een manier moeten vinden om mijn stress, spanning en angst onder controle te krijgen en mijn optimale mentale temperatuur te bereiken.

Verder in deze folder geven we 3 **MOGELIJKHEDEN** om hier mee om te gaan.

Stress, faalangst en concentratieverlies...

Boogschieten en stress, boogschieten en faalangst, boogschieten en concentratieverlies... Dit zijn allemaal zaken waar (bijna) elke schutter tijdens zijn of haar sportieve carrière mee te maken krijgt met alle negatieve gevolgen die erbij komen kijken... Laat angst je prestaties niet beïnvloeden!

Via deze folder krijg je oefeningen en manieren aangereikt om je angst onder controle te krijgen zodat je terug bezig kan zijn met de essentie: **EEN GOED SCHOT AFLEVEREN.**

Deze oefeningen kunnen hierbij een hulpmiddel zijn. Door ze vaak genoeg in te oefenen, zal je merken dat je hier beter in wordt. Probeer ze eerst uit in situaties waarin je geen angst ervaart en ga daarna steeds een stapje verder. Uiteindelijk krijg je jouw angst en stress onder controle.

Veel succes!

VRAGEN?

Heb je hier nog vragen bij, dan kan je hiervoor zeker contact opnemen met het secretariaat van Boogsport Vlaanderen.

BOOGSPORT VLAANDEREN

info@boogsport.vlaanderen
+32 014 86 93 87

www.boogsport.vlaanderen



ARCHERY FOR LIFE

Hoe kom ik in the zone?

LAAT ANGST JE PRESTATIES NIET BEÏNVLOEDEN!

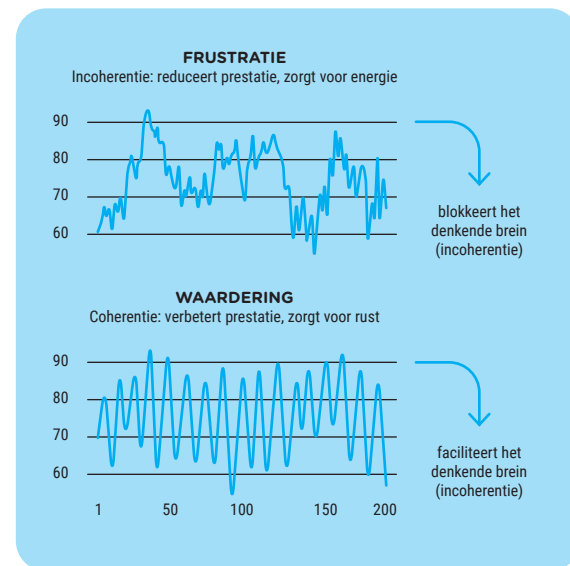
Boogschieten en stress, boogschieten en faalangst, boogschieten en concentratieverlies... Dit zijn allemaal zaken waar (bijna) elke schutter tijdens zijn of haar sportieve carrière mee te maken krijgt met alle negatieve gevolgen die erbij komen kijken...

Angst... Hoe ga ik hier mee om?

1 BODY 2 MIND

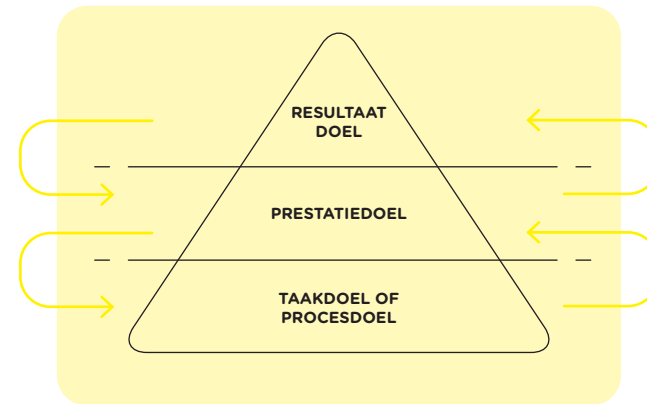
Ik voer een lichamelijke taak uit (waar ik fysiek rustig van word, waar ik controle over heb), zodat mijn geest ook terug rustig wordt.

Dit kan via **ADEMHALINGSRELAXATIE** (buikademhaling) Buikademhaling zorgt ervoor dat ik van een incoherente hartslag (wat betekent dat mijn zenuwstelsel verhoogd geactiveerd wordt, we geven gas en het helder denken houdt op), terug ga naar een coherente hartslag (wat betekent dat mijn zenuwstelsel weer naar rust gaat, we remmen en kunnen weer helder denken). Zo ervaar ik rust en krijg ik weer controle over mijn geest en mijn gedachten.



2 MIND 2 BODY

Dit doe je via de **DOELENPIRAMIDE**. Je stelt jezelf doelen op een manier dat je er **CONTROLE OVER HEBT**. Via de eigen gedachten ga je controle zoeken.



RESULTAATDOEL:

Ik vergelijk mijn prestatie met die van een andere schutter (bv. winnen, podium, selectie ...).

- ☛ Heb je hier 100% controle over? NEEN, je kan de prestatie van je tegenstander niet controleren. Je kan heel goed schieten en toch verliezen.

PRESTATIEDOEL:

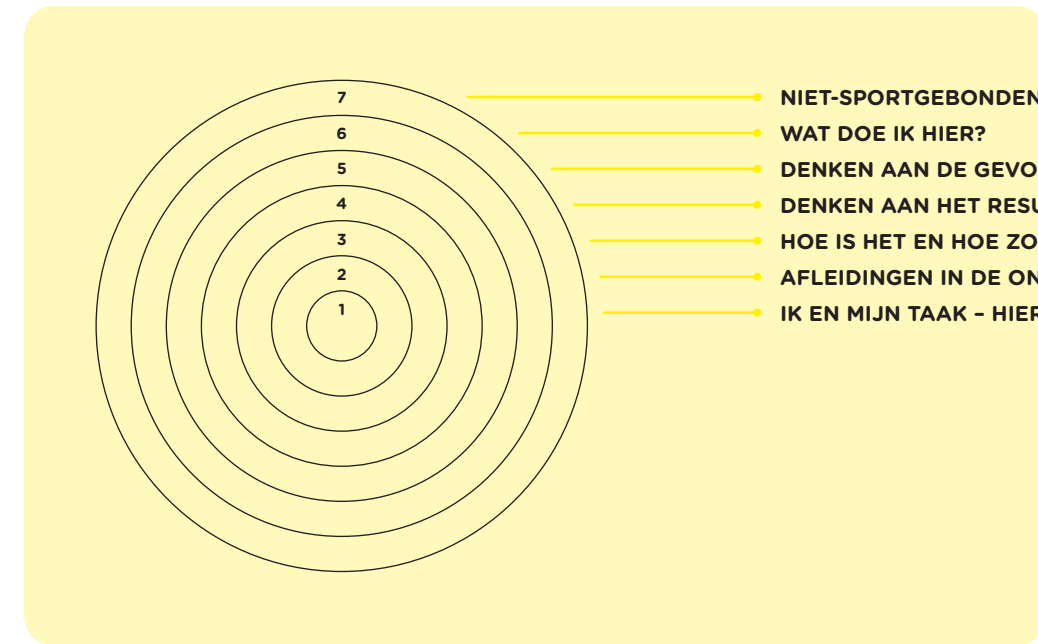
Ik vergelijk mijn prestatie met mijn eigen prestatie, met iets wat ik hiervoor deed of kon (bv. een persoonlijk record verbreken, beter leren omgaan met stress). Dit kan een prestatiedoel zijn omdat je jouw vaardigheid van omgaan met stress vergelijkt met jouw eigen vaardigheid van omgaan met stress hiervoor.

- ☛ Ook hier heb je geen 100% controle over, want het is nog niet concreet genoeg wat je moet doen.

TAAKDOEL OF PROCESDOEL:

Hoe kan ik mijn prestatiedoel bereiken? Welke acties zijn hiervoor nodig? (bv. ademhalingsrelaxatie, pre-shotroutine,...)

- ☛ Hier heb je 100% controle over. De kans wordt GROTER dat je op deze manier je prestatiedoel bereikt.
- ☛ Wanneer je de prestatiedoelen steeds verbetert, dan VERGROOT je ook de kans om resultaten te boeken (bv. winnen).
- ☛ Dus door bezig te zijn met de basis van de piramide, met de taak, zet je jezelf in de best mogelijke positie om tot een goed resultaat te komen. Uiteraard blijft dit kansrekenen.



- NIET-SPORTGEBONDEN AFLEIDERS
- WAT DOE IK HIER?
- DENKEN AAN DE GEVOLGEN VAN HET RESULTAAT
- DENKEN AAN HET RESULTAAT
- HOE IS HET EN HOE ZOU HET MOETEN ZIJN?
- AFLEIDINGEN IN DE ONMIDDELLIJKE OMGEVING
- IK EN MIJN TAAK - HIER EN NU

Om zo goed mogelijk te presteren, kan je je best bevinden in **CIRKEL 1**. Jezelf 100% bezig houden met je TAAK – hier en nu. Maar je hebt verschillende **AFLEIDERS**.

- Uit je onmiddellijke omgeving: irriterend geluid van je tegenstander, vermoeidheid, het is koud vandaag
- Hoe is het en hoe zou het moeten zijn: ik denk aan een vorige fout, ik denk aan de problemen die ik nu ervaar zonder ze op te lossen
- Denken aan het resultaat: vandaag wil ik mijn PR verbeteren
- Denken aan de gevolgen van het resultaat: nu moet ik een '10' schieten, anders ben ik uitgeschakeld
- Wat doe ik hier?: van deze tegenstander kan ik nooit winnen, het heeft geen zin dat ik probeer, ik ben niet voldoende voorbereid, ...
- Niet-sportgebonden afleiders: denken aan contracten, sponsors, verbouwingen, relatieproblemen, huiswerk, financiële problemen...

Het is **ZEER** belangrijk om, als je merkt dat je bent afgeleid, dit heel **NEUTRAAL** vast te stellen aan de hand van een woord als 'OK'

- ☛ OK, het is koud vandaag – of OK, ik ben afgeleid – of OK, cirkel 2
- ☛ OK, mijn tegenstander maakt veel lawaai
- ☛ OK, ik ben wat vermoeid

Vervolgens **KEER JE TERUG** naar cirkel 1.

- ☛ OK, het is koud vandaag en nu ga ik verder met de taak (ik ga verder met mijn routine, ik denk aan mijn houding). Cirkel 1 komt overeen met de taakdoelen die je in de doelenpiramide vindt.

ALS JE NIET IN CIRKEL 1 BENT: STEL ZONDER EVALUATIE/ NEUTRAAL VAST IN WELKE CIRKEL JE ZIT (aan de hand van woord **OK**) EN KEER TERUG NAAR CIRKEL 1, WAAR JE HET BESTE PRESTEERT

Zoek een **TASKCUE** (of meerdere) waardoor je je terug zal focussen op wat je moet doen (bv. een kruisje op je hand zetten, een elastiek rond je drinkbus, plaklint op je boog,...).