PRESTATIEGERICHT

Roeiers worden bewust van hun spanningsniveau

Mentaal

Groepsgrootte: één op één / in groep

Ontwikkelingsfocus

- Algemene zelfkennis
- Spanningsregulatie
- Bewustzijn in het hier en nu

Opstelling

- Voor een spannende training
- Op een rustige plek

Uitleg van de mentale oefening

1. Laat de roeier nadenken over zijn spanningsniveau
2. Ga in gesprek: is dit het gewenste spanningsniveau? Exploreer verder.
3. Maak eventueel gebruik van de bijgevoegde spanningsbarometer
4. Maak in de trainingsweek ruimte voor het aanleren van buikademhalingsoefeningen
5. Gedurende tien minuten liggen de roeiers op de grond. Ze ademen 5 seconden in, terwijl de buik bol wordt, nadien 5 seconden uit, zodat de buik terug hol wordt.





roeimodel

open, actief luisteren