



## WORKSHOP: Omgaan met spanning tijdens de wedstrijd

Je kunt je paard thuis nog zo goed getraind hebben en je management er omheen nog zo goed voor elkaar hebben, wedstrijdspanning haalt je paard uit balans en je score omlaag.

Elke sporter heeft te maken met wedstrijdspanning. Gezonde spanning is goed. Maar bij de paardensport is er echter nog een belangrijke factor: Het paard. Een paard spiegelt de ruiter. Is een ruiter (te) gespannen, dan het paard ook. Tijdens het rijden wordt de ruiter constant geconfronteerd met zijn of haar eigen tekortkomingen. Ook al heb je een flegmatisch paard, dat alles wel best vindt, hoe haal je op een wedstrijd het beste uit jezelf, zonder dat de spanning het resultaat en het plezier overheerst?

De KNHS NH heeft **Nlsportpsycholoog (www.nlsportpsycholoog.nl)** uitgenodigd om een workshop te verzorgen speciaal over wedstrijdspanning. Nlsportpsycholoog® is een landelijk collectief van samenwerkende sport- en prestatiepsychologen door heel Nederland. Deze workshop is bedoeld voor wedstrijdruiters vanaf 14 jaar.

Sportpsycholoog Jan Sleijffer verzorgt een interactieve avond vol waardevolle tips en inzichten. Je leert te werken aan de dingen die je zelf kunt veranderen. In plaats van zaken als de jury, het regenachtige weer en die slechte bodem. Elke deelnemer ontvangt een gratis inlogcode voor de Drie Batterijen® App, zodat je 100 dagen lang kunt blijven werken aan je eigen Denkkraft, Gevoelskraft en Lichaamskraft. Eenvoudig en bewezen effectief. Neem je smartphone dus mee!

- Datum: **Dinsdag 18 februari 2020**
- Tijd: **19.30 – 21.30 uur**
- Plaats: **Zaanse Ruiters te Wormerveer**
- Aanmelden: via [clinics@knhsnoordholland.nl](mailto:clinics@knhsnoordholland.nl) (Aanmelding is definitief na betaling)
- **Deelnemersbijdrage: € 15,--**
- JSP/HTC-deelnemers: € 7,50
- Jeugd 14 – 18 jaar: € 10,--
- Groepskorting: minimaal 4 personen vanaf 18 jaar: € 12,50 p.p.