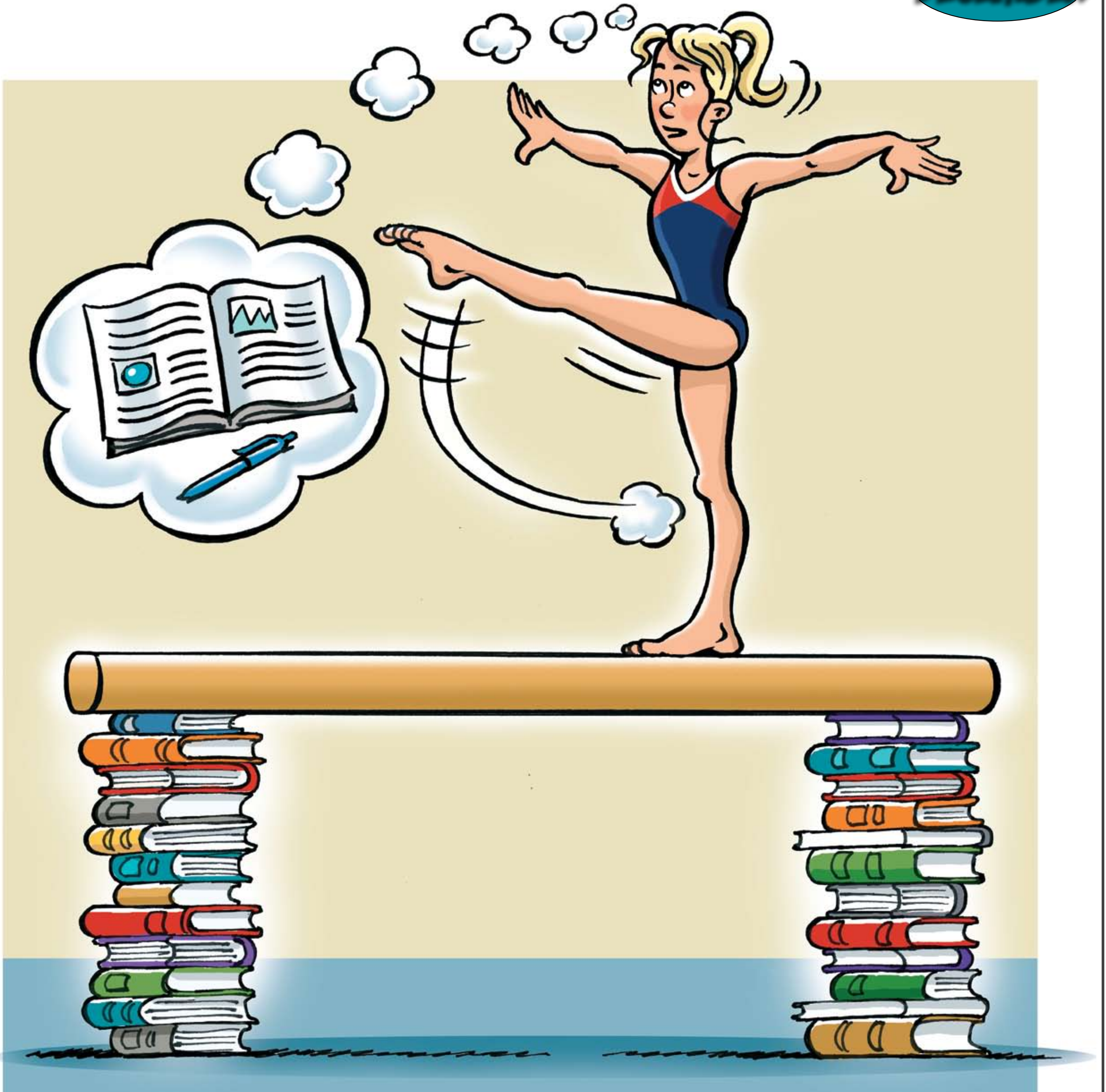


COOLE GYMMANIEREN

DECEMBER



EXAMENSTRESS, GEEN TURNSTRESS

Tips voor de trainer

- Examen zijn belangrijk voor je gymnasten, toon ook jouw belangstelling.
- Dit is het ideale moment om de trainingseisen wat bij te stellen.
- Erken de bezorgdheid van ouders tijdens deze periode.
- Door examenstress zijn vermoeidheidsklachten vaker en nadrukkelijker aanwezig.



Tips voor de turn(st)er

- Examenstress is als wedstrijdstress: een goede voorbereiding werkt altijd.
- Studeer niet met turnen in je hoofd, turn niet met studeren in je hoofd.
- Tijdens de examens kan trainen pas échte ontspanning zijn.
- Te hoge turnverwachtingen leiden in deze periode niet tot het resultaat dat je misschien wilt.

www.GymFed.be


Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw