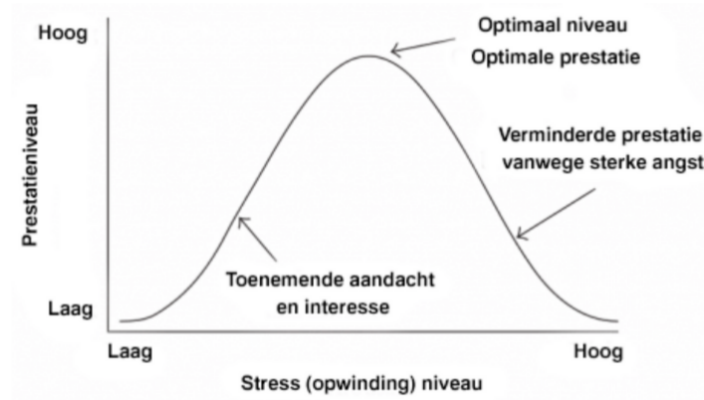
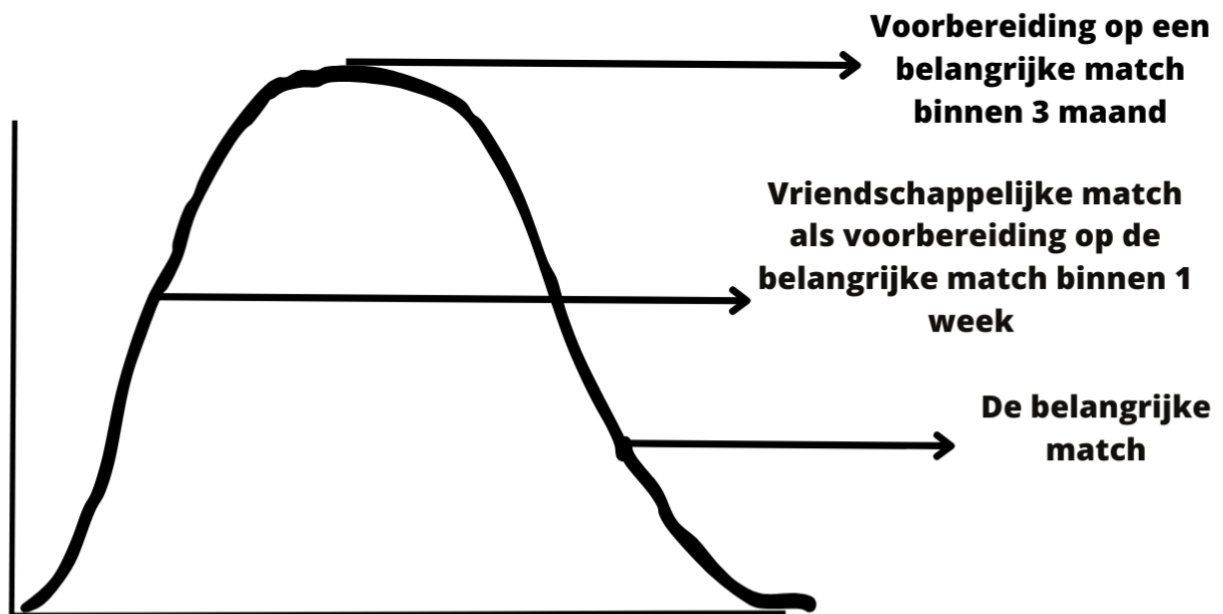


# Yerkes & Dodson

## Relatie tussen prestatie en stressniveau



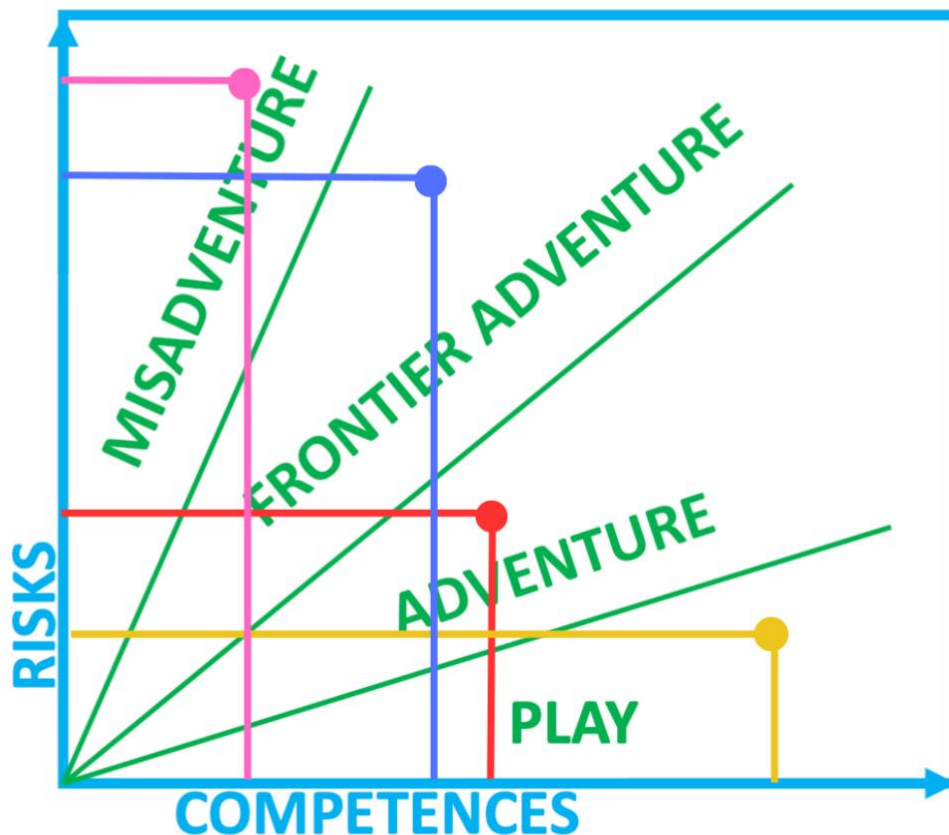
### Eigen ervaring:



### Uitleg:

Wanneer we beginnen aan de voorbereiding voor een belangrijke match, dan is mijn stresslevel nog heel laag omdat ik deze voorbereidingen gewoon ben. Dan komt er een vriendschappelijke match 1 week op voorhand. Hierbij geraak ik goed in de flow en krijg ik direct zin om de match te spelen en moet ik mijn stress al wat onder controle proberen houden. Wanneer de dag van de match dan eindelijk daar is, stijgt mijn stresslevel enorm de hoogte in, maar dan presteer ik wel op mijn best.

# Mortlock



## Eigen voorbeelden:

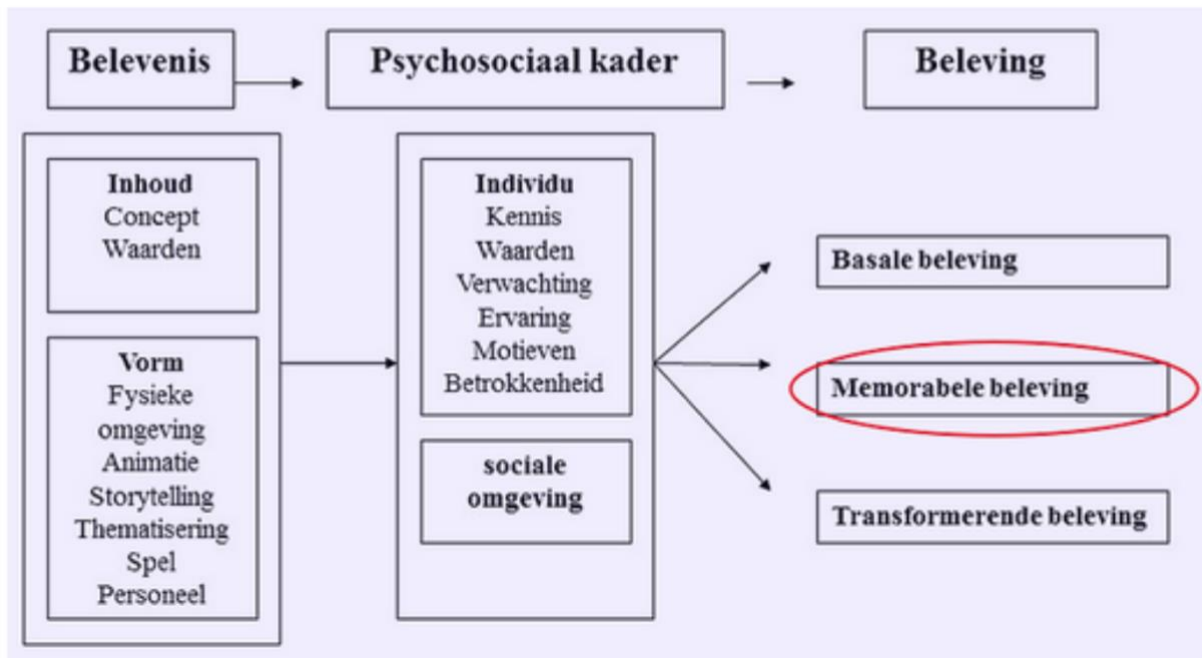
**Dropping in groep** -> PLAY : Ik heb zelf al heel veel droppings meegemaakt, waarbij kaartlezen en de weg zoeken naar ons huisje kinderspel wordt. Hierbij zie ik geen 'risk' aan verbonden.

**Snowboarden** -> ADVENTURE : Snowboarden doe ik zelf nog niet zo lang, maar wel al lang genoeg om de competenties van deze activiteit onder de knie te hebben. Er zijn natuurlijk ook 'risks' aan verbonden zoals een harde val of afwijken van de piste.

**Parachutespringen** -> FRONTIER ADVENTURE : Ik heb parachutespringen gedaan, maar samen met een begeleider. Hij heeft natuurlijk alles goed uitgelegd, waardoor ik iets van de competenties heb meegekregen. Er zijn natuurlijk wel hogere risico's aan verbonden zoals de parachute die niet open gaat.

**Bergbeklimmen** -> MISADVENTURE : Ikzelf heb nog nooit een grote berg beklommen. Dus hiervoor heb ik enkel de competenties die ik denk dat ik heb en daardoor liggen de risico's ook heel hoog. Ik zou mezelf niet goed genoeg kunnen verzekeren en de kans om te vallen is groot.

# Van Wijngaarden/Van Gool



## Belevenis

Een weekend in de Ardennen met de volleybal waar we als team dichter bij elkaar komen en elkaar nog beter leren kennen. We hebben daar de vrijheid om te doen wat we wouden, zoals een leuk kampvuur in de avond met marshmallows. Dit zijn de gebeurtenissen die altijd gaan bijblijven.

## Psychosociaal kader

Zelf heb ik nooit een bepaalde verwachting van deze soort gebeurtenissen. Het is een heel open groep, die mekaar al zo lang kent en bijna alles van elkaar weet. Iedereen staat open om nieuwe dingen te doen en moedigt elkaar aan wanneer het bijvoorbeeld een moeilijkere activiteit is.

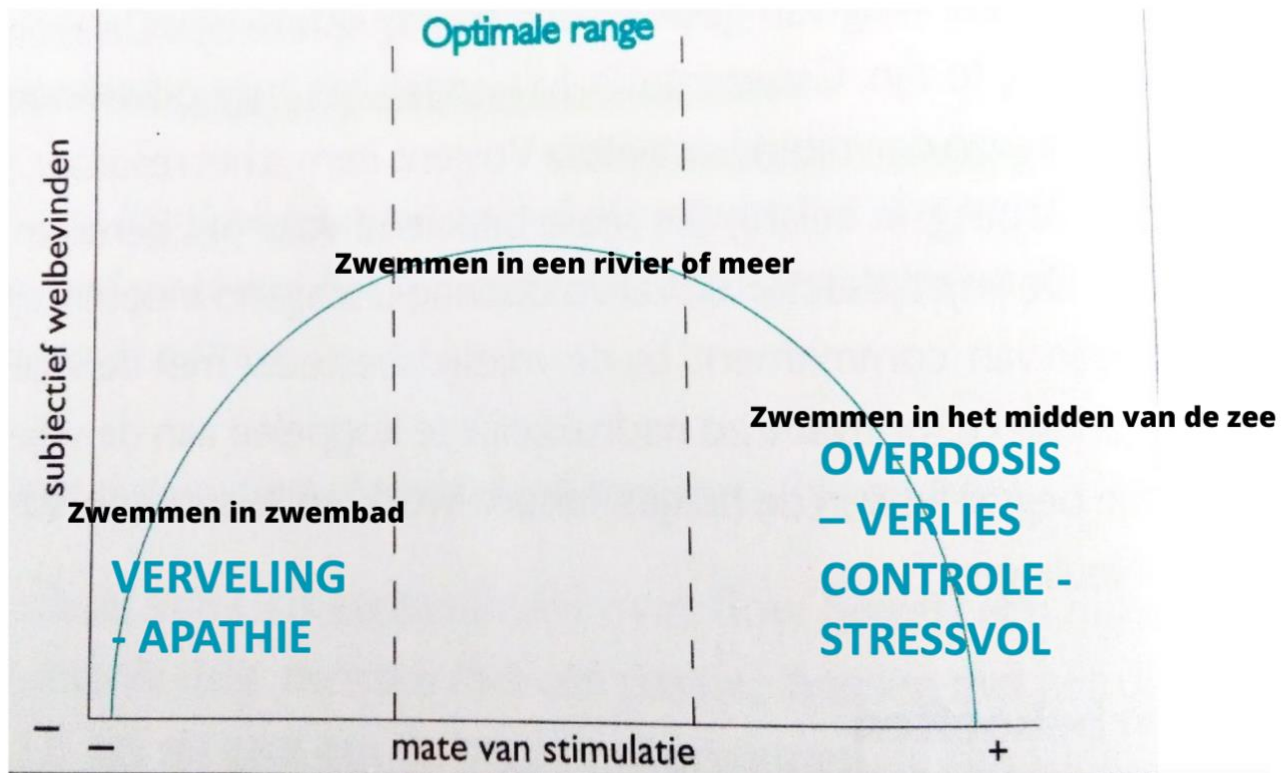
## Beleving

De weekenden die we samen als team beleven zijn zeer mooie momenten. Je leert van elkaar bij en herinnert zoveel leuke dingen waar je nog lang zal over praten. De grappige momenten zijn memorabel en ook de momenten die ervoor zorgen dat je meer naar elkaar toe groeit.

# Beunders & Boers

## STIMULATIE

(uit het boek: De Andere Kant van de Vrije Tijd, N. Beunders en H. Boers)



- 1) Wanneer ik ga zwemmen in een gewoon zwembad, ga ik me heel snel vervelen.
- 2) Wanneer ik ga zwemmen in een meer of een rivier is dit meer een uitdaging omdat ik snel bang ben van 'dingen die onder mij zwemmen' en het feit dat ik het niet kan zien wat er onder mij zwemt. maar het gegeven van in een meer te zitten vind ik dan wel weer heel leuk.
- 3) Een grote uitdaging voor mij is om met een boot naar het midden in de zee 'the middle of nowhere' te varen en daar dan in de zee te springen. Dan krijg ik tonnen van stress en begin ik heel waakzaam te worden.