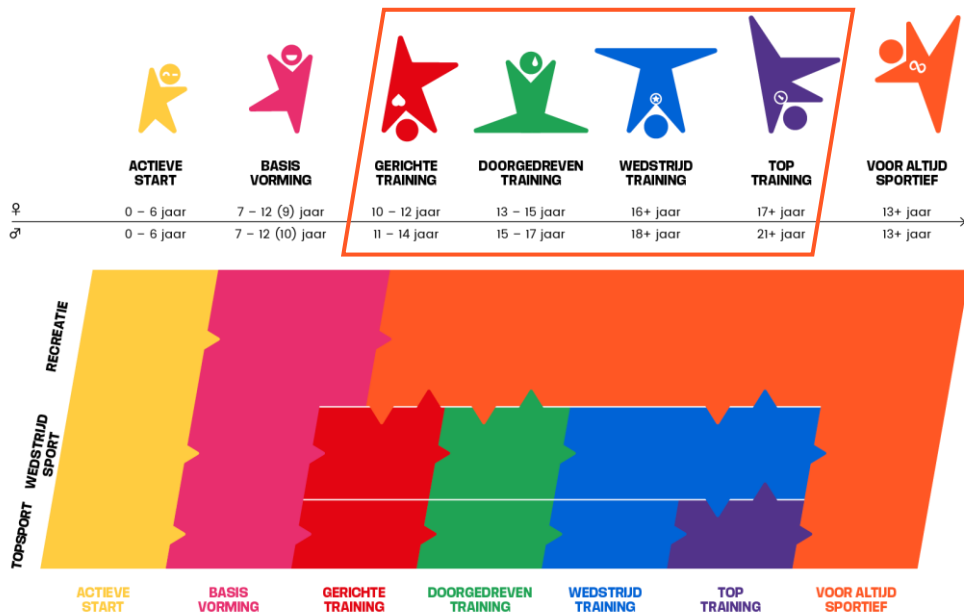


# Het doel van wedstrijden



1



Gerichte training	Doorgedreven training	Wedstrijdtraining	Toptraining
Focus op continue progressie	Focus op regelmaat en kwaliteit	Focus op prestatiedoel	
Wedstrijd is hulpmiddel bij ontwikkeling	Onderscheid tussen voorbereidende wedstrijden en piekwedstrijden	Wedstrijddoelen geven zin aan trainingsprogramma	
Doel = leren optimaal tonen wat je in je mars hebt in een wedstrijdsituatie of demonstratie	Doel = Leren omgaan met fysieke en mentale uitdaging van wedstrijden	Doel = fysiek, mentaal en sportspecifiek op je best zijn en voldoende vertrouwen hebben in jezelf om optimaal te kunnen presteren	
Planmatig opbouwen naar een wedstrijd	Optimaal periodiseren voor wedstrijddeelnames, met leerproces als doel	Optimaal periodiseren om persoonlijke doelen te behalen op wedstrijd	

2