

Zo word je beter aan tafel

Wat onderzoek zegt over beter worden in een precisiesport met een keu.



1 Rommelig is niet slecht

Juist sessies met veel fouten leveren vaak het meeste blijvende leren op.



2 Plateaus en sprongen

Lang weinig verschil, dan opeens een sprong. Verwacht geen rechte lijn.



3 Winst stapelt zich op

Beter stoten, beter potten, vaker op positie en meer vertrouwen.



4 De bodem gaat omhoog

Consistentie telt: je topdag van nu wordt je gemiddelde dag van later.



5 Slaap is training

Na het stoppen verwerkt je brein je stoot, en slaap helpt het meest.



6 Vaker en korter

Vaak kort trainen wint van zelden lang. Marathonsessies hebben hun prijs.



7 Moe, niet slechter

Je bent mentaal moe: je techniek is er nog, je aandacht glijdt weg.



8 Presteren onder druk

Kunnen is iets anders dan presteren: train met druk en een vaste routine.

DE KERN

Niet één geweldige sessie, maar honderd redelijke sessies plus de nachten ertussen maken je beter.

