

Topsport Gelderland draagt bij aan de ontwikkeling van sporters met talent en ambitie om hun sportieve droom te realiseren

01

Leefstijl



Leefstijl is belangrijk voor een goede lichamelijke ontwikkeling. Herstel door voeding, ontspanning en slaap, en het gebruik van de juiste ademhaling geven de energie die nodig is om top prestaties te halen.

02

Mentaal



Mentale fitheid gaat over de veerkracht om om te gaan met stress, veranderingen en tegenslagen in het leven, en heeft een enorm effect op presteren in en buiten de sport.

03

Talenten



Door het kennen van eigen kwaliteiten & talenten kunnen talentvolle sporters gericht werken aan hun algemene ontwikkeling, zelfvertrouwen, motivatie en prestatieverbetering.

04

Omgeving



Iedere omgeving is van invloed op het presteren. Daar bewust van zijn helpt een talentvolle sporter om deze omgeving anders in te richten, op een andere manier ermee om te gaan of er nog meer uit te halen.

Wij stimuleren **zelfkennis**, waardoor talentvolle sporters het beste uit zichzelf kunnen halen en tot ontwikkeling kunnen komen! Het helpt ze de juiste keuzes te maken voor hun verdere (sportieve) ontwikkeling.

