



Welkom!



De verrassende parallellen  
tussen topsport en testen!

# Vader echtgenoot fietser tester brouwer



bartosz 

# Gek van fietsen

Introductie

Topsport vs  
testen

Doelen  
stellen

Focus &  
defocus

Mindset

Key  
learnings



Testen vind ik gaaf



Wat kenmerkt een  
goede atleet / tester

Wake up.  
Kick ass.  
Repeat.

VASTHOUDEND

GOED  
VOORBEREID

INZICHT

DETAILS







Weer gezond worden  
en genieten van fietsen!

# 4 doelen om mijn droom te behalen



Introductie

Topsport vs  
testen

Doelen  
stellen

Focus &  
defocus

Mindset

Key  
learnings



1e doel

Wedstrijden,  
nog steeds leuk?

2e doel  
Top 10  
Nationaal





3e doel

Winnen op  
nationaal niveau

Het  
eseroro



4e doel

Kampioen worden!

# Kleine doelen zijn belangrijk

Bron van  
informatie

Zelfvertrouwen

Nodig voor  
focus

Structuur





Daag jezelf en je team uit!

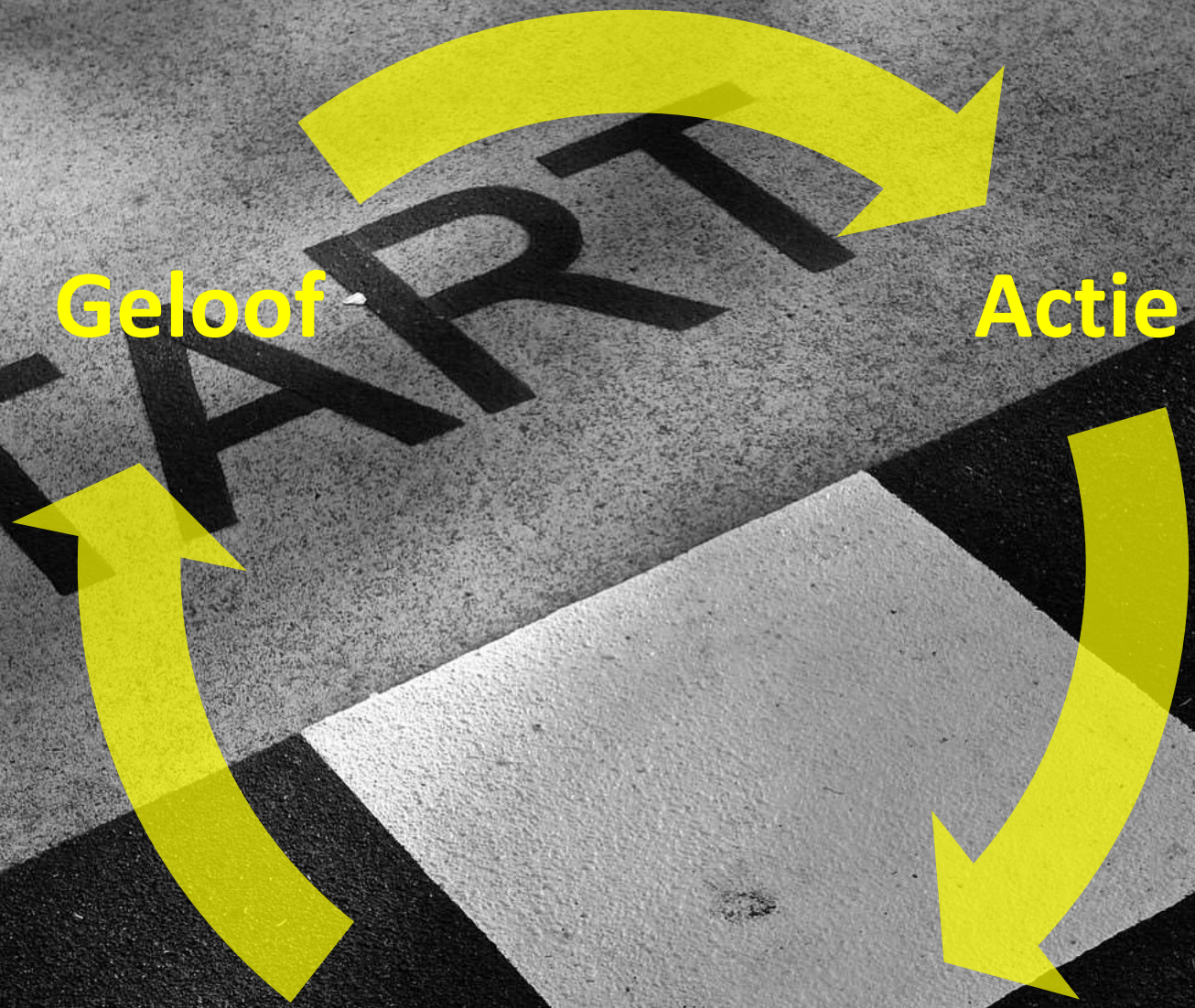


START

Geloof

Actie

Resultaat



# Vorbereitung



Een goede  
voorbereiding  
sla je niet over



# Focus & Defocus



Introductie

Topsport vs  
testen

Doelen  
stellen

Focus &  
defocus

Mindset

Key  
learnings



# Focus in topsport



# Focus in testen



PASSION LED US HERE

Introductie

Topsport vs  
testen

Doelen  
stellen

Focus &  
defocus

Mindset

Key  
learnings



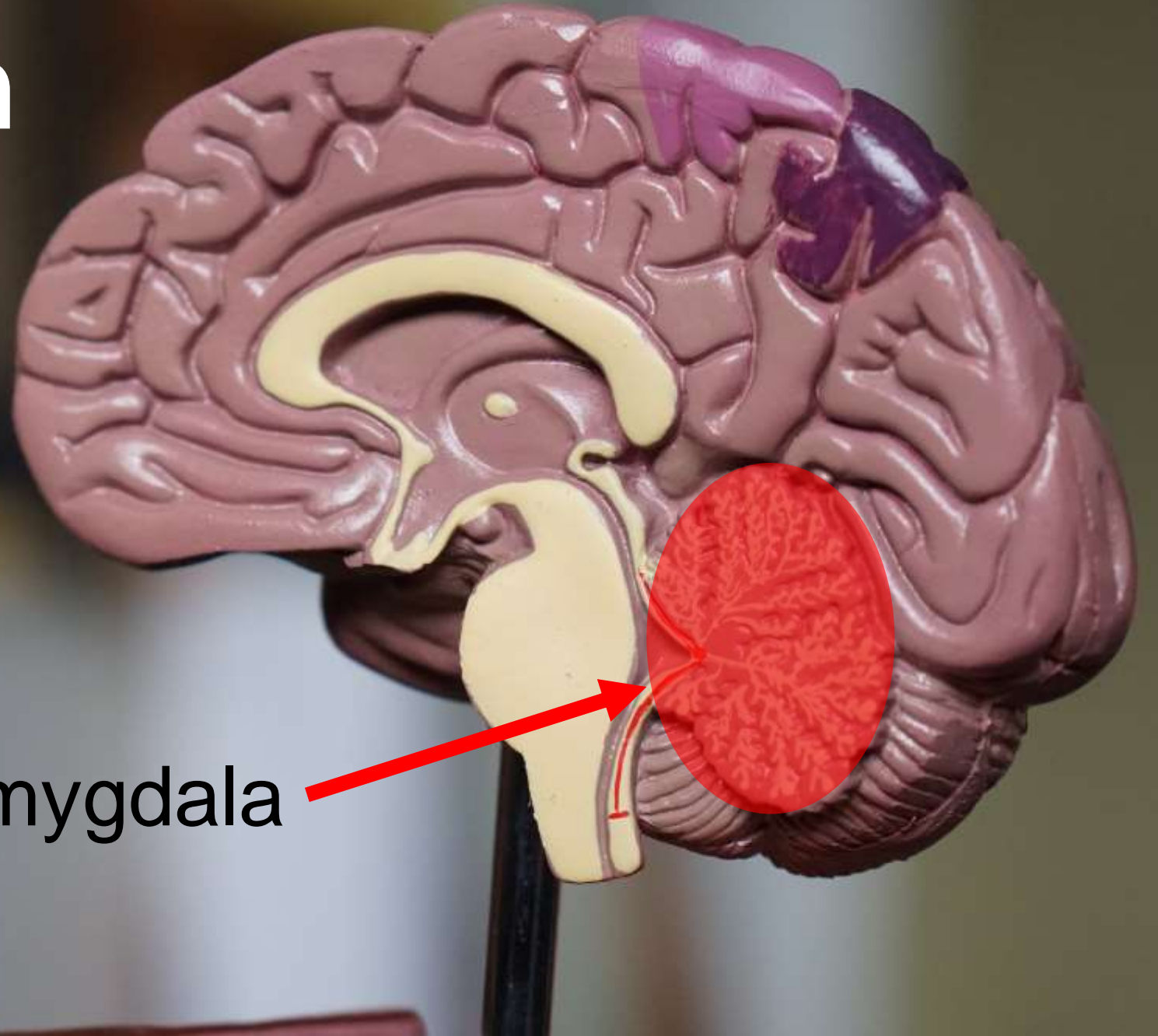
# Fixed & Growth mindset





# Hagedissen brein

Amygdala







# Droom groot

maar begin met

kleine doelen

Introductie

Topsport vs  
testen

Doelen  
stellen

Focus &  
defocus

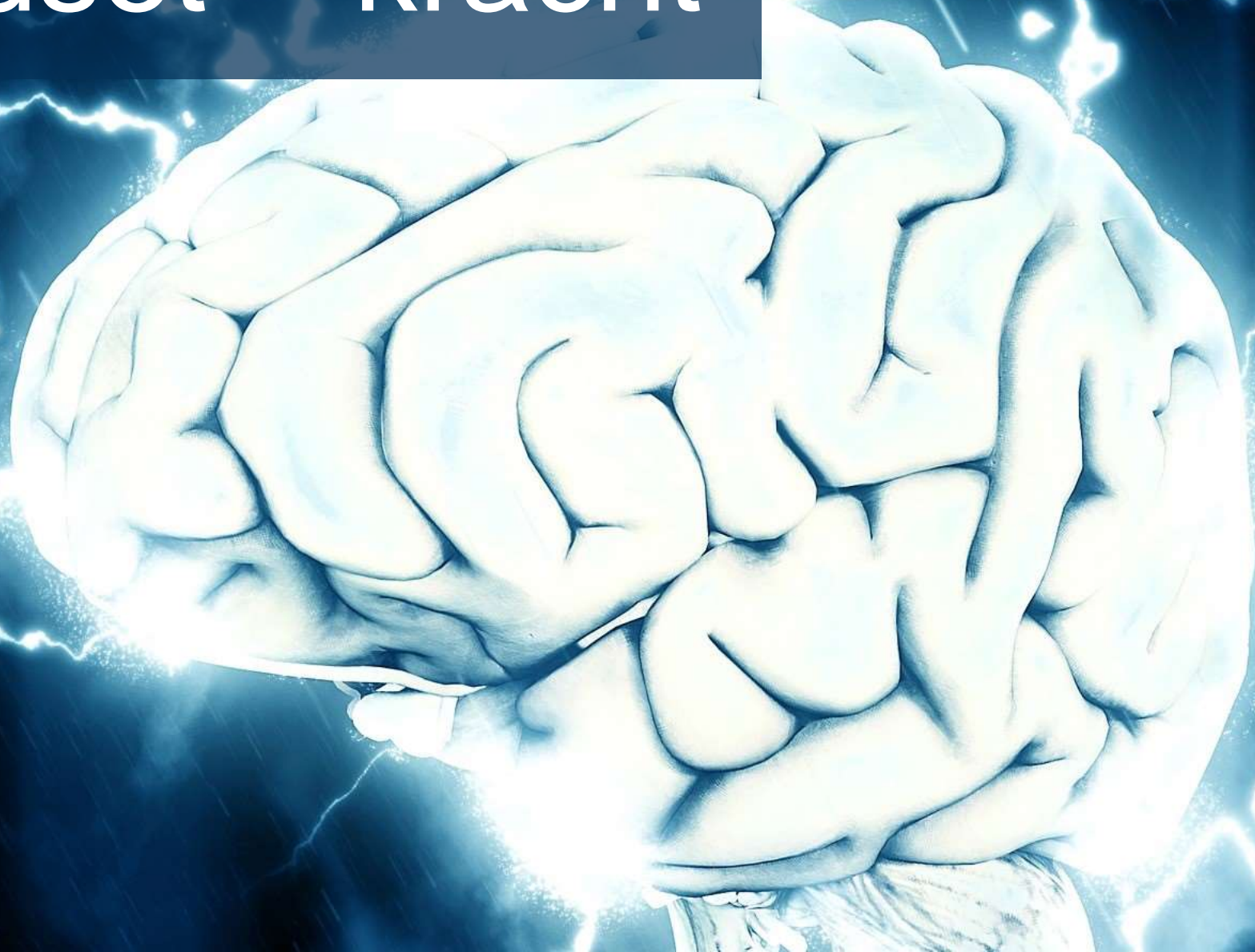
Mindset

Key  
learnings

# Kom uit je comfort zone



Mindset = kracht







Eerst vieren!

(nieuwe doelen kunnen wachten)



[nick.van.den.heuvel@bartosz.nl](mailto:nick.van.den.heuvel@bartosz.nl)



<https://www.linkedin.com/in/nickvandenheuvel1/>



[www.bartosz.nl](http://www.bartosz.nl)