Mijn prestatiejaar en langetermijnontwikkeling

Werkwijze | bespreek en pas aan met je begeleider

Vertrek van jouw huidige mogelijkheden

Beschrijf je sterke punten, terugkerende aandachtspunten en recente uitvoering onder vergelijkbare omstandigheden. Zet er je beschikbare begeleiding, tijd, materiaal, werk of studie en herstelmogelijkheden naast. Langetermijnontwikkeling gaat ook over een sportleven dat je kunt volhouden.

Geef wedstrijden een verschillende functie

Kies de belangrijke wedstrijden waarop je een vertrouwde aanpak wilt bevestigen. Benoem andere wedstrijden als oefening, informatieverzameling of ervaring. Controleer de actuele kalender en deelnamevoorwaarden. Een nationaal clubdoel en een internationaal prestatiedoel kunnen dezelfde planningswerkwijze gebruiken, met een andere omkadering.

Verdeel ontwikkelen, onderhouden en bevestigen

Ontwikkelen: onderzoek de gekozen vaardigheid en plan grotere technische of materiaalwijzigingen wanneer er ruimte is om te oefenen. Onderhouden: blijf werkende vaardigheden toepassen terwijl een ander punt extra aandacht krijgt. Bevestigen: gebruik je vertrouwde routine en materiaal in de aanloop naar een belangrijke wedstrijd.

Maak de verbinding met je week

Vertaal de komende periode naar trainingsfuncties, praktische ruimte en evaluatiemomenten. Noteer de belasting van schieten, fysieke training en andere verplichtingen samen. Spreek een alternatief af voor uitval, reizen of onverwachte vermoeidheid.

Persoonlijk voorbeeld en plan; geen gegarandeerde piekplanning, selectienorm of recht op ondersteuning.

Mijn prestatiejaar en langetermijnontwikkeling

Mijn afspraken | digitaal invulbaar of afdrukbaar

Mijn richting op langere termijn

Mijn huidige mogelijkheden en onzekerheden

Hoofdprioriteit voor dit seizoen

Hoofdwedstrijden en hun functie

Wat ontwikkel, onderhoud en bevestig ik?

Eerste periode: oefening en herkenbare uitvoering

Belasting, herstel, studie of werk

Alternatief bij uitval of extra vermoeidheid

Coachafspraak en evaluatiemomenten

Besluit na evaluatie en reden van wijziging