Mijn focusplan

Een eigen spanningssignaal verbinden met een vertrouwde volgende handeling.

Zo gebruik je deze oefening

1. Herkennen

Beschrijf één concrete situatie en wat jij merkt. Vermijd een algemeen oordeel over je mentale kracht.

2. Kiezen

Leg met je trainer een bekend uitvoeringsdoel en korte reactie vast.

3. Oefenen

Oefen rustig, daarna met één passende extra uitdaging. Je mag de opdracht eenvoudiger maken.

4. Vergelijken

Noteer wat je deed, welke hulp werkte en wat je nog wilt oefenen.

Een voorbeeld

Fictief voorbeeld: wanneer een score meetelt, ga ik sneller beginnen. Mijn cue is “klaarzetten”. Eerst oefende ik dit rustig, daarna met een bekende observator. Ik kijk na of ik mijn voorbereiding gebruikte, ook als ik spanning voelde.

Waaraan merk je vooruitgang?

De gekozen reactie herkennen en uitvoeren in vergelijkbare situaties; score en ervaren spanning apart bespreken.

Gebruik alleen wat helpt bij jouw doel. Gevoel, uitvoering en score zijn verschillende gegevens. Deze fiche is geen mentale test.

Mijn eigen afspraken

Invulbaar of afdrukbaar / schutter en afgesproken begeleider kijken samen terug.

Datum, naam of eigen code en begeleider kun je in je eigen dossier noteren. Deel alleen wat voor de afspraak nodig is; privé- en zorginformatie horen niet in deze fiche.

Situatie waarin ik wil oefenen

Mijn bekende uitvoeringsdoel

Mijn signaal: wat merk ik?

Mijn kernwoord of volgende handeling

Eerste eenvoudige oefensituatie

Volgende passende uitdaging

Wat deed ik en wat merkte mijn coach?

Wat behouden of veranderen we?

Laat de schutter eerst terugkijken. Noteer daarna één bruikbare volgende stap. Een schrift of mondeling gesprek kan ook volstaan.

Mijn mentale werkpunt in het IPP

Aanvulling op de oefening en eigen afspraken / 21 oktober 2026

Koppel deze fiche aan één prioriteit mentaal in je individuele prestatieprofiel. Bekijk samen ook techniek, fysiek, sociaal, inzicht, tactiek en materiaal. Kies maximaal drie prioriteiten in het hele IPP, niet drie per fiche.

Voorbeeld, geen norm: bij wachten voor een oefenduel keer ik terug naar mijn vertrouwde voorbereiding. We kiezen vooraf een waarneembare handeling en succesgrens. Clubtrainer en HUB-coach gebruiken, waar van toepassing, dezelfde opdracht en evaluatieafspraak.

Datum, schutter en begeleider

Sterk punt en één observeerbaar mentaal doel

Dezelfde opdracht, omstandigheden en succesgrens

Beginmeting: datum, waarneming en bewijsverwijzing

Oefening, uitvoerder, club/HUB en periode

Wie volgt op en wanneer evalueren wij samen?

Eindmeting: datum, bewijs en beide beoordelingen

Aangetoond / niet aangetoond / niet meetbaar; reden en vervolg