Mijn mentale periodeplan

Eén mentaal ontwikkeldoel verbinden met voorbereiding, begeleiding en balans.

Zo gebruik je deze oefening

1. Kiezen

Neem een terugkerend patroon en formuleer één handeling die je wilt ontwikkelen.

2. Inplannen

Kies een passende oefensituatie, een belangrijk wedstrijdmoment en ruimte om te evalueren.

3. Afstemmen

Leg eigen taken en coachhulp vast. Spreek af hoe je een wijziging meldt.

4. Bewaken

Beoordeel wat werkt, wat te veel vraagt en wat behouden blijft.

Een voorbeeld

Fictief voorbeeld: na een goede kwalificatie wil ik in de finale iets extra bewijzen. Ik oefen de overgang na een succesvolle reeks. We bespreken alleen de afgesproken taak; de uitgebreide analyse volgt na het toernooi.

Waaraan merk je vooruitgang?

Werkbare keuzes, herhaalbare voorbereiding en tijdige afstemming over meerdere momenten. Geen verplichte emotie of score.

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.

Periode en terugkerende situatie

Mijn ene mentale ontwikkeldoel

Mijn belangrijke vertrouwde handelingen

Wat kan bij een wijziging anders?

Oefenmoment en wedstrijdaanpak

Mijn taken en afgesproken coachhulp

Wat vraagt balans of aanpassing?

Wat behouden we en wanneer evalueren we?

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

Duurzaam presteren vanuit mijn IPP

Aanvulling op de oefening en eigen afspraken / 21 oktober 2026

Verbind één mentale prioriteit met je prestatiejaar, meerdere wedstrijddagen en de samenwerking met je begeleiding. Dezelfde werkwijze past bij nationale topprestaties in de club en internationale doelen met BSV; deelname en ondersteuning worden apart afgesproken.

Beoordeel voorbereiding, uitvoering en resultaat afzonderlijk. Vraag niet alleen of een finale lukte, maar of je de afgesproken aanpak zelfstandig gebruikte na wachten, succes, tegenslag of een nieuwe wedstrijddag. Leg vooraf vast wat je vergelijkbaar kunt beoordelen.

Periode, schutter en begeleider

Sterk punt en gedrag dat ik duurzaam wil bevestigen

Referentiesituatie, omstandigheden en succesgrens

Beginbeeld over relevante situaties en bewijs

Oefenactie, wedstrijdtoepassing en herstelafspraak

Wie doet wat; evaluatiedatum en feedbackafspraak

Eindbeeld: ik, coach en relevante begeleiding

Besluit met bewijs; behouden, aanpassen of nieuw beginbeeld

Verdieping: stabiel presteren over langere tijd

Aanvulling op de oefening en eigen afspraken / 21 oktober 2026

Eén samenhangend prestatieplan

Koppel de mentale prioriteit aan de wedstrijden die in je jaarplan centraal staan. Noteer welke voorbereiding al betrouwbaar is en welke reactie onder wisselende omstandigheden moet standhouden. Spreek af wat je zelf beslist, wanneer je hulp vraagt en wie het overzicht bewaart.

Over meerdere dagen en wedstrijden

Oefen het hernemen van je aanpak na wachten, een sterk resultaat en een teleurstelling. Leg de voorbereiding vóór de wedstrijd, de korte herstart tussen onderdelen en het afsluiten na de dag vast. Doseer nieuwe uitdagingen en bescherm de gewone herstelafspraken. Maak slaap of voeding niet bewust slechter om druk na te bootsen.

Bekijk samenhang zonder alles mentaal te noemen

Een onrustig schot kan ook samenhangen met techniek, materiaalpassing, belasting of onduidelijke coaching. Leg naast je mentale observatie de relevante informatie uit de andere IPP-competenties. Houd privé- en zorginformatie apart. Stem ondersteuning af met de mensen die werkelijk bij je plan betrokken zijn; beschikbare deskundigheid is geen automatisch recht.

Volledig fictief voorbeeld

Doel: na een programmawijziging zelfstandig de voorbereiding herplannen en de afgesproken kerntaak behouden. Oefen eerst twee aangekondigde wijzigingen in vergelijkbare simulaties. Het vooraf gekozen criterium in dit voorbeeld is: bij beide wijzigingen kan de schutter het aangepaste plan toelichten en volgens coachobservatie de kerntaak uitvoeren. Beginbeeld: bij één wijziging; eindbeeld: bij beide. Dit ondersteunt verbetering in de simulaties, niet automatisch op alle wedstrijden. Gebruik een volgende wedstrijd om de overdracht te toetsen.

Beslissen over langere tijd

Bespreek de eigen terugblik en de observaties van de coach op een afgesproken moment. Vergelijk voorbereiding, uitvoering en resultaat tussen relevante situaties. Noteer ook wat niet vergelijkbaar was. Behoud wat stabiel werkt, wijzig gericht één onderdeel en leg vast wie de volgende actie volgt. Het ontwikkelbesluit vervangt geen afzonderlijke selectie- of ondersteuningsafspraak met BSV.