Mijn plan bij wedstrijddruk

Een vertrouwde handeling toepassen in één gekozen druksituatie.

Zo gebruik je deze oefening

1. Afbakenen

Kies aanleiding, eigen signaal en één concrete onderzoeksvraag.

2. Afspreken

Leg taak, cue, passende uitdaging en coachhulp vast.

3. Oefenen

Bevestig de handeling rustig en voeg daarna één afgesproken vorm van druk toe.

4. Beoordelen

Scheid uitslag, uitvoering en beleving. Beslis wat je behoudt en wanneer je opnieuw toetst.

Een voorbeeld

Fictief voorbeeld: na een voorsprong ga ik extra controleren. Ik oefen een duel dat met een voorsprong begint. Mijn taak blijft dezelfde voorbereiding. De coach observeert mijn start, niet of ik het duel win.

Waaraan merk je vooruitgang?

De afgesproken handeling en herstart in meerdere vergelijkbare oefenmomenten. Geen universele mentale slaaggrens.

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.

Druksituatie en mijn ene vraag

Mijn spannings- of afleidingssignaal

Mijn bekende taak en cue

Mijn reactie tussen twee pogingen

Afgesproken simulatie en aanpassing

Coachhulp: wie, wat en wanneer?

Wat deed ik? Resultaat en beleving apart

Besluit en volgend bevestigingsmoment

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

Van IPP-doel naar handelen onder druk

Aanvulling op de oefening en eigen afspraken / 21 oktober 2026

Werk één mentale prioriteit uit voor een trainingsperiode. Een instromer leert de reactie met begeleiding; een doorstromer gebruikt die zelfstandiger in verschillende wedstrijdsituaties. De oefening blijft gekoppeld aan een vertrouwde techniek.

Kies één moeilijke situatie en formuleer wat je daarin wilt doen. Leg vóór de oefenperiode de opdracht, veilige drukprikkel, succesgrens en observatie vast. De schutter en coach beoordelen eerst afzonderlijk en bespreken daarna het verschil.

Periode, schutter en begeleider

Sterk punt, spanningssignaal en gewenste handeling

Vergelijkbare opdracht, drukprikkel en succesgrens

Beginbeeld: datum, reactie, uitvoering en bewijs

Oefenactie, opbouw, verantwoordelijke en termijn

Tussenbespreking: afspraak, datum en aanpassing

Eindbeeld: datum, eigen terugblik en coachobservatie

Besluit, reden en overdracht naar volgende periode

Verdieping: een trainingsperiode onder druk

Aanvulling op de oefening en eigen afspraken / 21 oktober 2026

Een periode opbouwen, geen losse truc

Kies in je seizoenplan een periode waarin je een bekende reactie op druk wilt versterken. Plan een beginobservatie, oefenmomenten, een tussengesprek en een eindobservatie. De duur en hoeveelheid volgen je trainingsplan; er geldt geen vaste week- of pijlnorm.

Van begeleiding naar zelfstandigheid

Begin met een vertrouwde routine zonder extra druk. Voeg daarna één vooraf afgesproken element toe, zoals bekeken worden of een duelstand. Oefen met winst én verlies. Een instromer krijgt hulp om het signaal te herkennen; een doorstromer kiest zelf de reactie en vraagt gericht feedback. Wissel niet tegelijk techniek, materiaal en mentale aanpak.

Spreek af wat de coach werkelijk ziet

Kies gedrag dat observeerbaar is, bijvoorbeeld vóór de volgende pijl teruggaan naar het afgesproken begin van de routine. De schutter noteert daarnaast de ervaren spanning en eigen beslissing. Een hogere score bewijst op zichzelf geen betere emotieregulatie. Een gelijkblijvende spanning sluit vooruitgang in uitvoering niet uit.

Volledig fictief voorbeeld

Doel: na een verloren reeks de vertrouwde voorbereiding hernemen. Afgesproken proef: drie korte oefenduels met dezelfde regels en pauze. Vooraf gekozen criterium in dit voorbeeld: in minstens twee duels hervat de schutter na de verloren reeks zelfstandig de afgesproken voorbereiding. Beginbeeld: één van drie; na gericht oefenen: twee van drie. De coachobservatie en eigen terugblik ondersteunen verbetering in deze proef. De aantallen zijn alleen dit voorbeeld, geen BSV-norm of selectiecriterium.

Wat besluit je daarna?

De schutter noemt de eigen reactie; de coach beschrijft het gedrag. Bespreek een verschil zonder beide oordelen automatisch te middelen. Toets de aanpak vervolgens in een wedstrijd en leg afwijkende omstandigheden vast. Is de opdracht veranderd, maak dan een nieuw beginbeeld. Draag doel, werkende reactie en resterend werkpunt over naar de volgende periode.