Persoonlijk presteerplan

Een A6 kaartje (one-pager) als hulpmiddel
Een persoonlijk presteerplan is een compact A6-kaartje (of digitaal document) dat je vóór en tijdens en na wedstrijden gebruikt als houvast. Het bevat jouw persoonlijke triggers, tools en vaste scripts.
Door dit vooraf uit te werken, maak je het makkelijker om onder druk rustig, kort en duidelijk te blijven. Het werkt als een overzicht wat je erbij kunt pakken als je het even niet weet. Het biedt structuur en houvast op elk moment van de wedstrijddag.

Waarom werkt dit?
Onder druk schiet je brein vaak in de stress-modus. Denken lukt dan minder goed. Met een presteerplan heb je kant-en-klare woorden, acties en stappen die je automatisch kunt toepassen. Het geeft voorspelbaarheid en dat geeft rust.

Hoe stel je dit plan op?
Vul voor onderstaande negen stappen in wat voor jou van toepassing is. Dit vormt de invulling van het persoonlijke presteerplan.

1. Kernboodschap (mantra)
- Zet bovenaan: *"Rustig. Kort. Duidelijk."*
- Dit is je persoonlijke reminder voor elke wedstrijd.

→ Door de mantra vaak te herhalen ga je er vanzelf naar handelen.

2. Cue-woorden (mentale ankerpunten)
Kies 2–3 korte woorden die je helpen focussen. Bijvoorbeeld:
- *"Stevig"* (houding)
- *"Adem"* (rust)
- *"Besluit"* (duidelijk fluiten, niet twijfelen)

→ Cue-woorden werken als een resetknop als je even de focus verliest.

3. Team-codes (afspraken met collega-officials)
Spreek korte signalen of gebaren af om de communicatie te vereenvoudigen. Bijvoorbeeld:
- Hand op borst = *"jij neemt over."*
- Oogcontact + knik = *"we houden het kort."*
- Arm opzij = *"na afloop bespreken."*

→ Team-codes helpen om samen sterk en eenduidig op te treden.

4. Triggers (jouw valkuilen herkennen)
Noteer 2–3 situaties waarin jij meestal spanning of frustratie ervaart. Bijvoorbeeld:
- *"Coach blijft doorpraten na mijn beslissing."*
- *"Publiek roept massaal commentaar."*
- *"Speler reageert fel en komt dichtbij."*

→ Door je triggers vooraf te benoemen, herken je ze sneller en blijf je kalm.

5. If-Then scripts (kant-en-klare reacties)

Formuleer 3–5 vaste zinnen die je in lastige situaties gebruikt. Bijvoorbeeld:

- Als speler protesteert *"Ik begrijp dat je baalt, maar dit is mijn beslissing. We spelen door."*
- Als coach blijft roepen *"Uw punt is gehoord. We bespreken dit na de wedstrijd."*
- Als publiek scheldt *"Uw gedrag verstoort het spel. Nog één keer en ik leg de wedstrijd stil."*

→ If-Then's geven je zekerheid en consistentie. Je kunt ze ook inzetten voor bovenstaande triggers.

6. Ademprotocol (favoriete oefening om te resetten)

Kies één oefening die jou het meest helpt om even een moment van rust te pakken.

- Fysiologische zucht (2x inademen, 1x lang uitademen).
- 1-3-5 ademhaling (1 sec in, 3 vasthouden, 5 uit).
- Cue-ademhaling: 1 diepe adem + fluister *"rustig, kort, duidelijk".*

→ Dit is je persoonlijke resettool tijdens wedstrijden.

7. 1-zin-uitleg (feit–regel–besluit)

Noteer je standaard uitleg-structuur. Bijvoorbeeld:

- *"Ik zag contact (feit). Volgens de regel is dit een overtreding (regel). Daarom vrije trap (besluit)."*

→ Dit voorkomt lange discussies en houdt je communicatie helder en consistent.

8. Escalatietrap (stap voor stap begrenzen)

Bedenk je volgorde van ingrijpen bij ongewenst gedrag. Bijvoorbeeld:

1. Waarschuwing
2. Begrenzen met korte zin
3. Maatregel (kaart, time-out)
4. Wedstrijd staken

→ Als je dit vooraf helder hebt, blijf je rustig en consequent.

9. Reflectie-score na afloop

Geef jezelf na de wedstrijd een cijfer (1–10):

- Hoe rustig was ik?
- Hoe duidelijk was ik?
- Hoe consequent was ik?

→ Zo bouw je bewustzijn en groei je iedere wedstrijd.

Eindresultaat

Zet alle informatie bij elkaar en print het uit. Zo heb je een A6-kaartje dat je altijd in je zak hebt. Of zet het als digitaal document op je telefoon. Hieronder een uitgewerkt voorbeeld:

1. Kernboodschap Rustig. Kort. Duidelijk.
2. Cue's: Stevig – Adem – Besluit.

3. Team-codes: 2–3 afspraken.
4. Triggers: boze coach, luid publiek, speler te dichtbij.
5. If-Then's: 3–5 standaardzinnen.
6. Ademprotocol: 1-3-5 ademhaling.
7. Feit–Regel–Besluit: standaard uitlegzin.
8. Escalatietrap: waarschuwing → begrenzen → maatregel → staken.
9. Reflectie: score 1–10.

Gebruik bij elke wedstrijd hetzelfde format. Dit zorgt voor voorspelbaarheid en dat zorgt voor rust.

Veel succes en plezier toegewenst bij de wedstrijden!