Toolbox - Voor, tijdens en na de wedstrijd

Effectief leiderschap, communicatie en omgaan met druk komen samen in de praktijk van een wedstrijd. Het gaat daarbij niet alleen om wat je beslist, maar vooral om hoe je een wedstrijd start, begeleidt en afsluit.
Het wordt makkelijker als je ook voor en na de wedstrijd aandacht besteedt aan je rol als *official. We geven hieronder aan hoe je vooraf, tijdens en na de wedstrijd kunt handelen.

* Voor de leesbaarheid gebruiken we de woorden official en hij/hem/zijn. Waar je official leest kun je ook scheidsrechter of jurylid lezen.

Een goede official:

1. **Bereidt zich zorgvuldig voor** (VOORBEREIDEN).
2. **Stuurt en begrenst tijdens de wedstrijd** (EXCELLEREN).
3. **Sluit professioneel af en reflecteert** (HERSTELLEN).

Deze toolbox biedt jou concrete handvatten: wat doe je voor, tijdens en na de wedstrijd?

Voor de wedstrijd:

Slaap en energie plan 7–9 uur slaap: vermijd zware discussies/nieuws vlak voor slapen.

Focus priming 3 minuten visualiseren: *"Ik sta rustig, ik beslis kort, ik leg uit in één zin."*

Scenario's doorlopen
- Als coach X blijft roepen, dan loop ik rustig naar zijlijn, zeg ik: *"Coach, ik hoor u. We gaan door. Bespreken na afloop."* en loop ik weg.
- Als publiek dicht op mij staat, dan verplaats ik m'n positie 2 meter, adem 1x diep, en herpak mijn lijn met assistent.

Materiaalvoorbereiding: fluit, kaarten, stopwatch, kleding, reglement.

Inleven

Tijdens de wedstrijd:

Check-in (2 min)
- Schaal 1–10: spanning nu = __.
- Doel: werkstand 4–6.

Micro-reset voor start (3×30 sec)
1. Fysiologische zucht (dubbel inademen, langzaam uitademen) - 3 herhalingen.
2. Power-postuur 20–30 sec: rechtop, schouders laag, kin neutraal.
3. Cue-woorden: "Rustig. Kort. Duidelijk."

Team-brief (indien met collega's) – 60 sec
- Taken: wie heeft welke lijn/zones?

Bezoekadres Papendallaan 60, Arnhem
Postadres Postbus 302, 6800 AH Arnhem
Telefoon +31 (0)26 483 44 00
Email info@nocnsf.nl
Web nocnsf.nl

Partners: Staatsloterij • Odido • Rabobank • AD

- Codewoord kalmeren: “Rustig veld” = we vertragen, nemen positie, geen discussie.
- Escalatie-trap: waarschuwing → begrenzen → formele maatregel → staken.
- Afspraak 1 zin: uitleg = feit – regel – besluit.

4R-reset onder druk (10–20 sec)

1. Recognize – merk op: “Ik ga sneller praten, hartslag omhoog.”
2. Regulate – 1 ademcyclus: dubbel in – langzaam uit.
3. Refocus – 1 taak (positie/hoek/volgende spelsituatie).
4. Resume – 1 korte zin of gebaar, ga door.

Voorbeeld: Na twijfelmoment:
Adem – “Volgende bal. Hoek zien.” – Handgebaar “doorspelen” – door.

De 1-zin-uitleg (max. 5 sec)

- Feit: “Ik zag contact.”
- Regel: “Volgens de regel is dat…”
- Besluit: “…dus vrije worp/vrije trap.”

“Ik zag contact. Volgens de regel is dit blocking. Vrije worp.”

De verkeerslicht-zelfcheck (Rood/Oranje/Groen)

- Groen (1–4): helder, kalm → blijf spelen.
- Oranje (5–7): verhoogd → 1 adem + herpositioneren + cue-woord.
- Rood (8–10): overspoeld → tijd nemen (fluit stilleggen waar kan), team-codewoord, reset, eventueel formele maatregel.

Prikkelregulatie Focuscirkel

Tijdens een wedstrijd krijg je als official ontzettend veel prikkels: spelers, coaches, ouders, publiek, misschien zelfs camera’s of social media. Je brein wil overal op reageren, maar dat kan niet. De focuscirkel helpt je kiezen waar je je aandacht op richt. 3-stappen model
20-sec reset bij eigen fout

Cirkel 1 – Controle

Dit zijn zaken waar ***je altijd zelf de baas over bent***.
Voorbeelden:

- Je **houding**: sta je stevig en rustig?
- Je **ademhaling**: neem je een kalme ademhaling voor je reageert?
- Je **besluit**: neem je duidelijk een beslissing?
- Je **gebaren en signalen**: laat je met je lichaamstaal zien dat je zeker bent?

→ Als je onder druk staat, keer altijd eerst terug naar deze cirkel. Hier ligt je fundament.

Cirkel 2 – Invloed

Hier heb je ***geen volledige controle***, maar je kunt ***wél invloed uitoefenen***.
Voorbeelden:

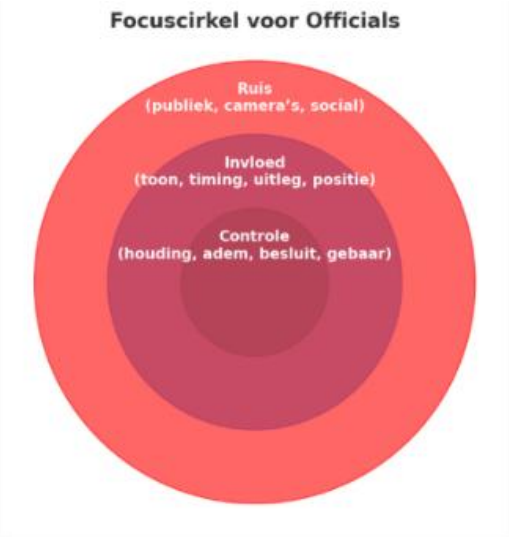
- Je **toon**: spreek kalm en stevig, dat beïnvloedt hoe mensen reageren.
- Je **timing**: kies het juiste moment om een uitleg te geven (kort, wanneer er ruimte voor is).
- Je **positionering**: waar je gaat staan bepaalt hoeveel overzicht en gezag je hebt.
- Je **korte uitleg**: feitelijk en rustig uitleggen kan protest verminderen.

→ Als official stuur je de situatie door slim gebruik te maken van deze invloedsfactoren.

Cirkel 3 – Ruis
Hier heb ***je geen enkele grip op***.
Voorbeelden:

- De meningen van het publiek (*"Scheids, ben je blind?"*).
- Camera's die je beslissing vastleggen.
- Social media waar mensen achteraf commentaar geven.

→ Regel: besteed 0% aandacht aan ruis tijdens het spel. Het kost energie, je verliest focus en je kunt er niets mee.



Krachtige zelfspraak (neutraal & taak georiënteerd)

- Start: *"Rustig. Kort. Duidelijk."*
- Tegen emotie: *"Hoor – begrens – door."*
- Na fout: *"Check – correct – verder."*

Adembeheer (30–60 sec)

- Fysiologische zucht ×3: dubbel in (neus), langzaam uit (mond).
- 1-3-5 reset: in 1s – vast 3s – uit 5s (×4).
- Box-breathing: 4s in-4s pauze-4s uit-4s pauze (tussen spelmomenten).

Grounding 5-3-1 (10–20 sec)

- Je aandacht richten op 5 dingen die je ziet → 3 dingen die je kunt voelen (contactpunten) en daarna 1 keer lang uitademen.
- Gebruik onopvallend (blik op veld, voet in schoen, fluit aan koord)

Micro-visualisatie (15 sec)

- Beeld dat je voor je ziet: jij in midden, voeten zwaar, schouders laag, heldere blik.
- Cue: "Ik sta." → direct call-kwaliteit omhoog.

De 20-seconden-reset (bij eigen fout)

1. Erkennen (intern): *"Kan beter."*
2. Herstelactie: positie optimaliseren voor volgende call.
3. Korte zelfspraak: *"Volgende goed."*
4. Communicatie (indien nodig): *"Ik begrijp je punt; we spelen door."*
5. Door! Geen terugkijken tijdens spel.

Tip: Eerlijkheid ≠ zwakte. Als het kan en klopt: *"Mijn fout daarnet. We gaan door."* → vertrouwen stijgt.

Na de wedstrijd:

Afsluiten direct na afloop (2–5 min)

- Fysiek uit: 3 × lang uitademen, schouders los, water.
- Emotioneel uit: benoem 1 ding dat je goed deed: *"Ik hield de norm vast."*
- Afspraak aan jezelf: 1 leerpunt, max. 1 zin.

Nabespreken

Rapporteren

Herstel tussen wedstrijden

- Mentale "opschoner": 10 min wandelen zonder telefoon.
- Energie: lichte maaltijd, hydratatie.
- Slaap: schermen uit 60 min voor bed; 3 punten benoemen waar je dankbaar voor bent (brein naar rust).

Afschakelen direct na afloop (2–5 min)

- Fysiek uit: 3 × lang uitademen, schouders los, water.
- Emotioneel uit: benoem 1 ding dat je goed deed: *"Ik hield de norm vast."*
- Afspraak aan jezelf: 1 leerpunt, max. 1 zin.

Korte reflectie (5–10 min, later op de dag)
Schaal 1–10:

- Rust voor start = __
- Reset onder druk = __
- Duidelijkheid beslissingen = __
- De-escalatie = __ Één succes: … Één verbetering (if-then): Als X, dan Y…

Terugkijken en leerpunt

Veelgemaakte fouten (en oplossingen)

- Te veel praten. → Ga terug naar 1 zin.
- Terugschreeuwen. → Fysiologische zucht + lagere toon.
- Blijven hangen in fout. → 20-sec reset + "Volgende goed."
- Onvoorspelbare lichaamstaal. → Power-postuur + vaste gebaren.
- Geen team-afspraken. → Pre-game 60 sec: taak, codewoord, 1-zin-uitleg.

Mini-oefeningen (trainbaar buiten het veld)

1. 60-seconden drukbooster (dagelijks)
   3× fysiologische zucht → 20 sec power-postuur → 1× visualisatie *"ik beslis kort".*

2. Script-drill (2 min)
   Lees hardop 5 keer jouw 1-zin-uitleg. Wissel sport/regelmoment.
3. If-Then reps (3 min)
   Schrijf 3 lastige scenario's. Zeg je dan-zin hardop. Herhaal 2×/week.
4. Publieksgeluid training (1 min)
   Speel kort lawaaifragment af (telefoon) → doe 1 call + 1-zin-uitleg op normale toon.

Herstel (eten en slapen)
Na inspanning helpt het om gezond te eten zodat je lichaam de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt voor herstel. Als je veel moet bewegen helpt het om eiwitrijke producten te eten voor spierherstel.