

WERKBLAD WEDSTRIJDVOORBEREIDING voor Sporters

Maak een voorbereiding, die je voor elke komende wedstrijd kunt gebruiken aan de hand van onderstaand schema. Zorg voor een tijdsindeling: wanneer ben je met wat bezig? En denk ook na over de omstandigheden rond zo'n wedstrijd en hoe je daarmee omgaat.

Voordat je naar je sportaccommodatie gaat

Tijd nodig om wakker te worden (jouw manier, zoals jij dat op wedstrijddagen het prettigst vindt):

Maaltijd voor de wedstrijd:

Materiaal nodig voor de wedstrijd (check je sportspullen):

Vervoer (wie rijdt? welke route?) en tijd die je nodig hebt om naar de sportaccommodatie te komen, en tijd die je nodig hebt om je op de sportaccommodatie voor te bereiden:

Op de sportaccommodatie

Wat ga ik doen zodra ik op de sportaccommodatie ben (bijv. het veld verkennen, met wie moet je nog zaken bespreken):

Brein warming-up (bijv. imagery of ontspanningsoefeningen):

Warming-up van de rest van je lijf (bijv. uitvoeren van rituele handelingen):

Vlak voor de start

Waar ga ik mijn aandacht op richten? (richt je aandacht op dingen die horen bij je taak en waar je redelijk controle over hebt)

Acties, die ik ga gebruiken voordat ik het ijs, bad, veld, baan, mat, pitch enz. op/in ga:
(bijv. wat doe je of zeg je tegen jezelf)

Wedstrijd Focus plan:

Schrijf in onderstaand schema moeilijke situaties, die je zou kunnen tegen komen in een wedstrijd. Denk daarbij ook aan mogelijke afleidingen. Schrijf daarna op hoe je het best zou kunnen reageren op deze situaties en met welke woorden.

Moeilijke situaties/ Afleidingen	Voorkeursreactie	Geschikte woorden