

## WERKBLAD :

### ENERGIEVRETERS TIJDENS WEDSTRIJD

Tijdens de wedstrijd zijn er verschillende aspecten die energie kosten. Dit werkblad helpt je om inzicht te krijgen in jouw grootste energievreters. Met dat inzicht kun je vervolgens kijken of en welk energielek je een volgende wedstrijd kunt verminderen of voorkomen. Met een kruisje op de lijn kun je aangeven hoe je dat aspect hebt ervaren.

#### **Mate van inspanning**

Hier kun je aangeven, hoeveel de wedstrijd beroep heeft gedaan op je kracht en uithoudingsvermogen. Hoe hard heb je moeten werken? Hoe hoger het getal, hoe meer inspanning.

1 \_\_\_\_\_ 10

#### **Mate van duidelijkheid**

Hier kun je aangeven in hoeverre het voor jou duidelijk was wat jouw rol en taken waren tijdens de wedstrijd en die van je medespelers. Ook de duidelijkheid over het doel van de wedstrijd, het wedstrijdplan en/of -indeling, de tactiek, aanpak en speelwijze vallen hieronder. Hoe hoger het getal, hoe meer duidelijkheid.

1 \_\_\_\_\_ 10

#### **Communicatie**

Hier kun je aangeven hoe tijdens de wedstrijd de communicatie verliep met je teamgenoten, coach en overige stafleden. 1 staat voor een vlekkeloze en soepele communicatie. 10 staat voor een slechte communicatie met veel miscommunicatie, elkaar niet kunnen bereiken, negatief naar elkaar zijn, conflicten en onduidelijkheid in wat de ander nu wil of bedoelt.

1 \_\_\_\_\_ 10

#### **Mate van tegenslag**

Hier kun je aangeven, hoeveel tegenslag je tijdens de wedstrijd hebt gehad. Denk daarbij aan doelpunten tegen, tegenvallende beslissingen scheidsrechter, valse start, persoonlijke fouten, teamfouten, slechte omstandigheden. Hoe hoger het getal, hoe meer tegenslag.

1 \_\_\_\_\_ 10

#### **Wedstrijddruk**

Hier kun je aangeven, hoeveel druk je tijdens de wedstrijd hebt ervaren. Bijvoorbeeld de druk van tegenstanders, trainers of ouders. De druk om geen fouten te willen maken. De druk om goed te willen presteren. Hier valt ook het gevoel onder, dat er meer van je gevraagd wordt dan je aan kan. Dat de (taak)eisen die anderen of jijzelf aan je stellen, te hoog zijn naar jouw idee. Hoe hoger het getal, hoe meer druk je hebt ervaren.

1 \_\_\_\_\_ 10

## Wisselende omstandigheden

Hier kun je aangeven of de wedstrijd constant was (richting 10) of dat er veel veranderingen waren (richting 1), zoals een andere opstelling, andere speltactiek, meerdere wissels, veranderlijke weersomstandigheden, rommelige organisatie, tegenstander die anders gaat spelen, andere baan, veld, starttijd enz.

1

10

## Werkblad Big Life Events

Om een goed beeld te krijgen van de big life events en de mogelijke impact daarvan op je blessure, kun je deze vragenlijst invullen. De vraag is of je in het jaar voorafgaand aan je blessure één of meerdere van onderstaande levensgebeurtenissen hebt meegemaakt.

Indien je de gebeurtenis hebt meegemaakt, vul je bij 'Waarde' een getal in tussen de 0 en 100. Hoe hoger het getal hoe heftiger deze gebeurtenis voor je was. Dit is per persoon verschillend. Voor de één kan bijvoorbeeld een scheiding een opluchting zijn en voor de ander een ramp. Het blijkt dat grote veranderingen in ons leven, de kans op ziekte en blessures aanzienlijk vergroot. Dus als je hoog scoort, is het belangrijk om dit te delen met je staf en goed voor jezelf te zorgen. Hoe je dit kunt doen, lees je in hoofdstuk 2.

Gebeurtenis of situatie	WAARDE
Overlijden van een dierbare	
Zwangerschap	
Geboorte van je kind	
Trouwen	
Scheiden/ uit elkaar gaan	
Nieuwe relatie/partner	
Vreemdgaan	
Nieuwe club, ploeg, team, baan of functie	
Stoppen met je werk (stoppen bij je club, ontslag genomen of gekregen, pensioen)	
Gevangenisstraf	
Slachtoffer van geweld en/of beroving	
Zelf geblesseerd of ziek zijn	
Ziekte in je gezin of familie	
Seksuele problemen	
Financiële problemen	
Verslavingsproblemen (zoals drank, drugs, gokken, seks)	
Relatieproblemen	

Problemen met je kinderen (opvoeding, school, gedrag)	
Familieproblemen	
Toewerken naar een belangrijk event (bv belangrijke wedstrijd, toernooi, rijexamen)	
Bijzondere prestatie (zoals winnen belangrijke wedstrijd, kampioenschap, medailles)	
Verliezen van belangrijk event (belangrijke wedstrijd, kampioenschap, beker, etc.)	
Begin of beëindiging van school of studieperiode	
Verhuizing	
Huis kopen	
Naar andere school/ opleiding gaan	
Problemen op het werk (conflicten, slechte sfeer, veranderingen, slechte prestaties)	
Corona	
Verandering in vrijetijdsgewoonten	
Verandering van geloof of afstappen van geloof	
Verandering van levensomstandigheden	
Veranderende slaapgewoonten	
Verandering van eetgewoonten/diëten	
Meer of juist minder familiebijeenkomsten	
Transfer naar andere club	
Emigreren	
Vakantie	
Feesten (kerstmis, sinterklaas, ramadan, Suikerfeest, diwali, enz.)	
<b>Totaalscore</b>	