

Tips en trucs: Weerbaarheid en beïnvloedingsfactoren

Voor de wedstrijd

- Zorg dat je de wedstrijd vooraf al onder controle hebt, neem zelf initiatief (regel zoveel mogelijk zaken van tevoren).
- Start je voorbereiding niet in de kleedkamer, maar al direct na je vorige wedstrijd (bijv. thuis).
- Zorg dat je alle spullen op de goede plek hebt en weet waar je moet zoeken.
- Let op je lichaamstaal en je houding. De eerste indruk is belangrijk! Heb er zin in en straal dat ook uit!
- Let er op hoe je de teams roept om te starten: overtuigend en duidelijk.
- Maak de wedstrijd voor jezelf belangrijk, leef er naar toe. Zorg voor een gezonde dosis spanning, maar overdrijf het niet.
- Wees een team met je collega. Zoek vooraf contact, maak afspraken over samenwerking en check of boodschappen helder zijn overgekomen.
- Controleer de inrichting van het veld, samen met je collega.
- Straal uit dat je een team bent.
- Loop vooraf even naar de coaches, begroet ze en maak contact.
- Verdiep je in de competitie; stand, vorige uitslagen, clubblad, hockey.nl.
- Zorg voor regelmaat en structuur; bereid je voor volgens vaste patronen en rituelen.
- Bereid je voor op alles wat je kunt voorzien/verwachten.

Tijdens de wedstrijd

- Grijp op tijd in: vanaf het begin van de wedstrijd. Blijf alert tot het einde van de wedstrijd.
- Houd vast aan signalen.
- Houd altijd je eigen veiligheid in de gaten.
- Geef je fouten toe.
- Compenseer nooit je fouten/onzekerheden met nieuwe dubieuze beslissingen.
- Spreek met je collega af dat hij je ondersteunt op jouw helft als hij merkt dat je een 'wegtrekker' hebt.
- Win tijd in moeilijke situaties.
- Zorg dat je beschikt over een paar standaard methoden die jou helpen je concentratie te herpakken. Bijvoorbeeld extra concentreren op positioning, focussen op een rustige ademhaling of aarden.
- Hanteer correcte omgangsvormen. Wat u niet wilt dat u geschiedt..
- Straal rust uit.
- Gebruik de rust om kort terug te kijken op de eerste helft en dat deel af te sluiten. Stel indien nodig het 'strijdplan' bij.
- Val je collega nooit af.
- Hanteer bewust verbale en non-verbale communicatie met collega en spelers.
- Wees duidelijk in je communicatie, desnoods met theater, maar zorg dat iedereen begrijpt wat jij wilt.
- Pak bij het geven van een persoonlijke straf alle kaarten tegelijk uit je zak. Als je de speler verbaal nog iets wilt meegeven, zal hij daar niet naar luisteren als hij al weet welke kaart hij krijgt.

Na de wedstrijd

- Als er iets is voorgevallen waardoor spanning is ontstaan, bedenk dan meteen hoe je emotionele confrontaties kunt vermijden. Bijvoorbeeld direct na het eindsignaal naar de scheidsrechtterskleedkamer of juist wat langer midden op het veld blijven tot het publiek weg is. Bespreek in de kleedkamer de wedstrijd na met je collega en ga daarna gezamenlijk naar het clubhuis.

- Zorg voor (zelf)reflectie: blik waar mogelijk terug, bespreek met personen die de wedstrijd hebben gezien de wedstrijd na.
- Blik terug op je goede en minder goede momenten en leer ervan! Praat altijd na met je collega in het kader van feedback en evaluatie.
- Vraag aan anderen hun mening als je denkt dat je er wellicht iets mee kunt.
- Overweeg of je na wilt praten met spelers en coaches. Bedenk dat je ze ooit nog eens tegenkomt.
- Maak een keuze hoe (in)formeel je je na de wedstrijd gedraagt in de omgang met spelers, begeleiding en publiek.
- Formuleer op basis van je ervaringen vóór- en tijdens de wedstrijd een doel voor je volgende wedstrijd.
- Zorg voor persoonlijke ondersteuning na de wedstrijd. Iemand aan wie je je verhaal kwijt kunt, een klankbord, aanspreekpunt o.i.d. (bijvoorbeeld een bevriende collega).
- Focus op de volgende wedstrijd.

