



1



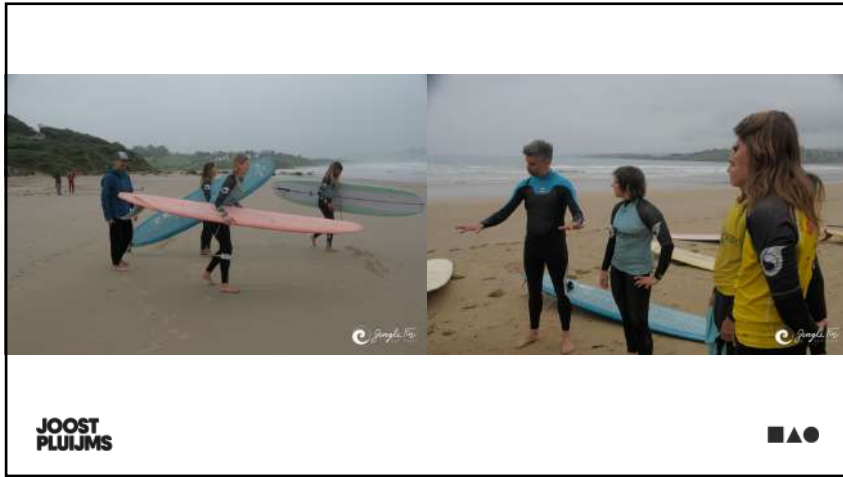
2



3



4



5



6



7



8

PLAN

INTRO

PREPARE
PEAK
RECOVER

5 COACHPRINCIPES

AFSLUITING / Q&A

JOOST
PLUIJMS

9

PREPARE
PEAK
RECOVER

JOOST
PLUIJMS

11

PREPARE

JOOST
PLUIJMS

12

PREPARE

BESLISSINGEN NEMEN
PROCESGERICHT WERKEN
AANPASSINGSVERMOGEN
REFLECTIE
(ZELF)VERTROUWEN
COMMUNICATIE

Synergie (team): relaties, duidelijkheid, teambelang, vertrouwen

JOOST
PLUIJMS

13



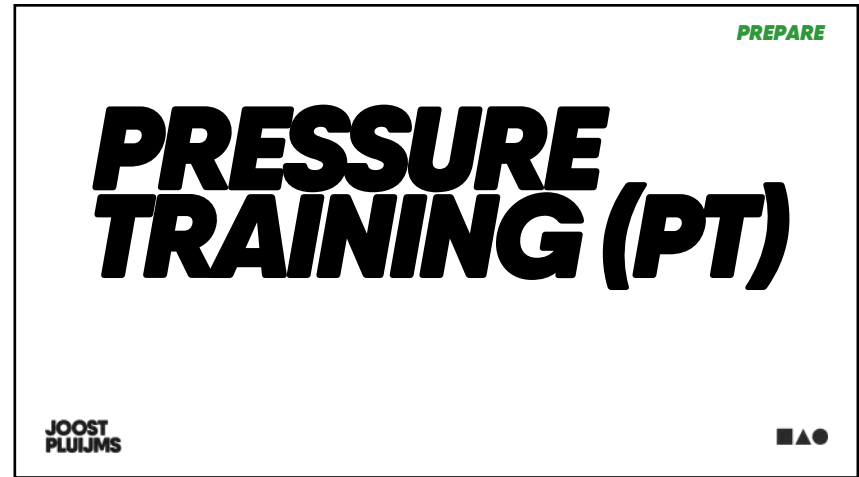
19



20



21



22

PREPARE

PLANNED DISRUPTIONS – OEFENEN MET DRUK

1. Locatie
2. Afleidingen
3. Outside the box (bijv. alternatieve sporten)

4. Fysieke belasting / vermoeidheid
5. Competitie (simulatie)
6. Oneerlijkheid
7. Straffen / beloningen

8. Sterkere competitie
9. Taak restricties

23

PREPARE

SPELREGELS PT – LET OP DEEL 1!

- **Varieer** in trainingsmanipulaties (zowel geïsoleerd als gecombineerd / geïntegreerd)
- Zorg voor **maatwerk**; denk na over ontwerp, strategie en behoefte van atleten / team
- Zorg voor **'echte' situaties** (representative learning design) waarin stress en taak componenten overeenkomen met wedstrijd
- Niet elke trainingsmanipulatie heeft hetzelfde effect
- Richt je op **meerdere atleten** en op **meerdere trainingen**
- Je hoeft niet exact dezelfde druk na te bootsen, **milde druk** werkt ook!

JOOST
PLUIJMS

24

PREPARE

SPELREGELS PT – LET OP DEEL 2!

- **Verrassingsmoment** is belangrijkste factor bij PT
- Let op de **taal** die je gebruikt bij PT (bijv. bij straffen)
- **Context** is belangrijk, leg uit waarom je PT inzet (voor- en achteraf); anders nadelig effect
- PT kan **leiderschap** binnen team versterken
- PT het liefste toepassen in **samenwerking** met experts PG / sportpsychologen!
- **Monitor** fysiek en mentaal welzijn tijdens PT

JOOST
PLUIJMS

25

PREPARE

BEDENK JE EIGEN OEFENING

JOOST
PLUIJMS

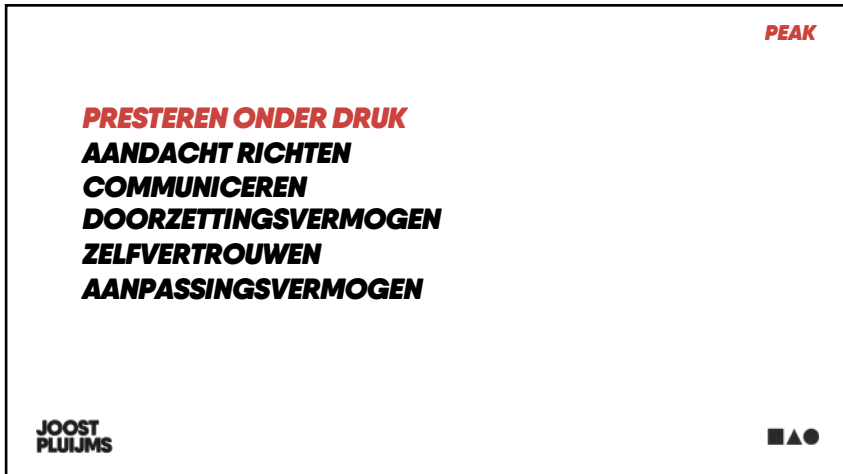
26



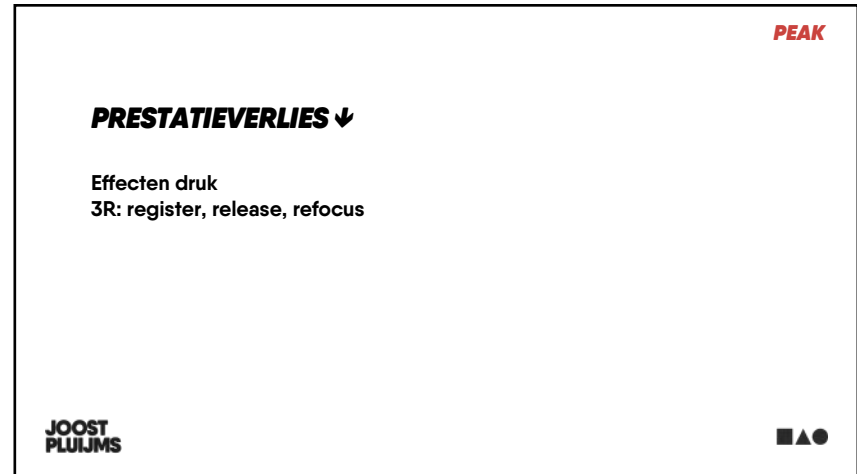
27



37



38



39



40



41



42



43

REGISTER

EFFECTEN DRUK

“Ik zie het niet meer...”
 “Iets heel simpels oplossen lukt niet meer...”
 “Ik beweeg minder soepel”
 “Ik begin te zweten”
 “Ik word steeds stiller”
 “Ik beslis in eigen belang”

Ampelingsgraad	Effecten
Aandacht	<ul style="list-style-type: none"> • verminderd onderbewustzijn (“missend awareness”) • verslechtering van doelgerichte aandachtspanning voor structureel gekwalificeerde systemen • afgeven kansen op een goede informatiebron • niet meer zien van andere opties (“tunnelvision blindness”)
Cognitie, veiligheidsgevoel en besluitvorming	<ul style="list-style-type: none"> • verminderde verwerking van nieuwe informatie • problemenlijzen verslechteren • verminderd vermogen te reageren aan tegenspraak voor wat er aan de hand is en/of wat er gedaan moet worden • kwetsbare besluitvorming (voornamelijk) • slechte operationele beslissingen worden gemaakt
Motoriek	<ul style="list-style-type: none"> • verslechtering van de fysieke reactie • verslechtering van grote motorische handelingen • minder soepel bewegen
Tyde	<ul style="list-style-type: none"> • verhoogde hartslag • verhoogde adersnelheid • oververhitting • oververhitting
Communicatie	<ul style="list-style-type: none"> • verslechtering van de communicatie
Ten	<ul style="list-style-type: none"> • shift in focus van mij naar ik • meer aandachtigen gericht op eigen belang dan op samenwerking • shift van globale emotionele reacties (naar het meer de uitdaging van) naar individuele interpretatie

JOOST PLUIJMS

44

REGISTER

JOOST PLUIJMS

45

PEAK

REGISTER RELEASE REFOCUS

JOOST PLUIJMS

46

REGISTER

GEEF DAT STEMMETJE EEN NAAM

JOOST PLUIJMS

47



48



49



50



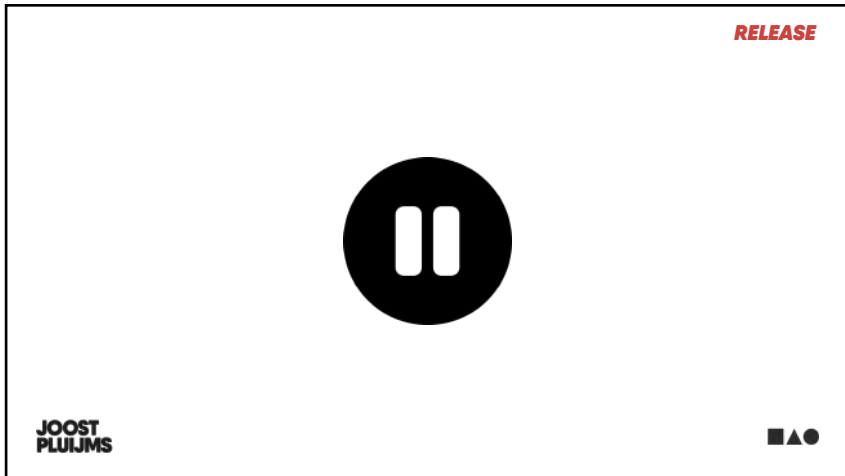
51



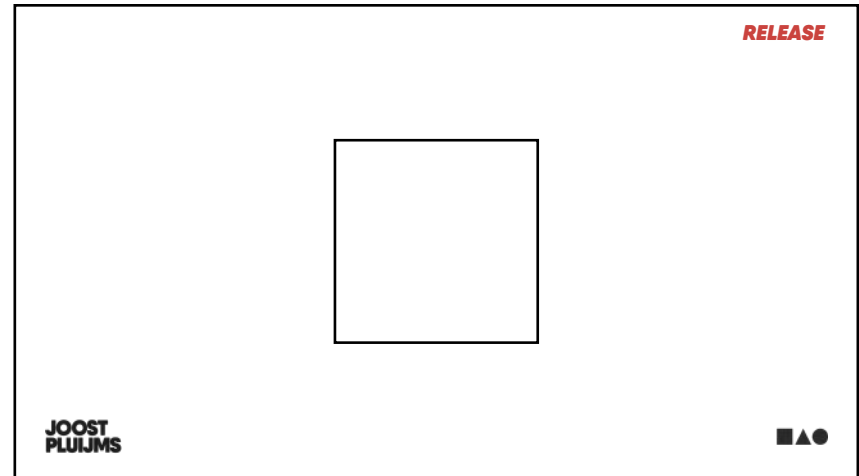
52



53



55



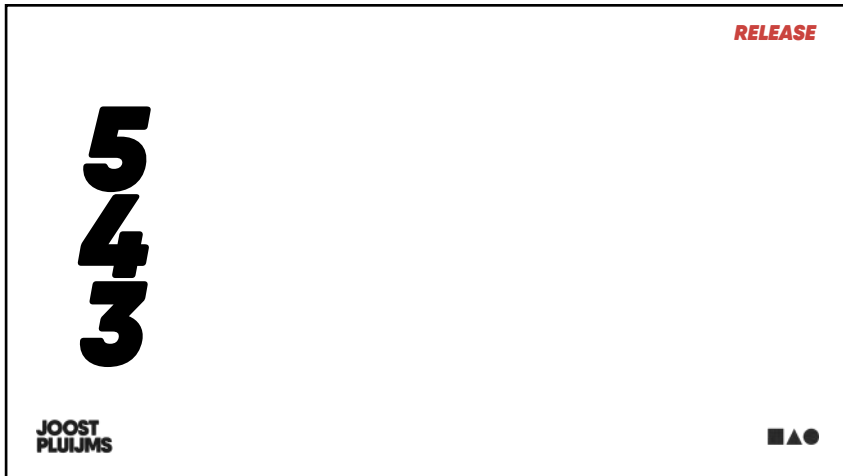
56



57



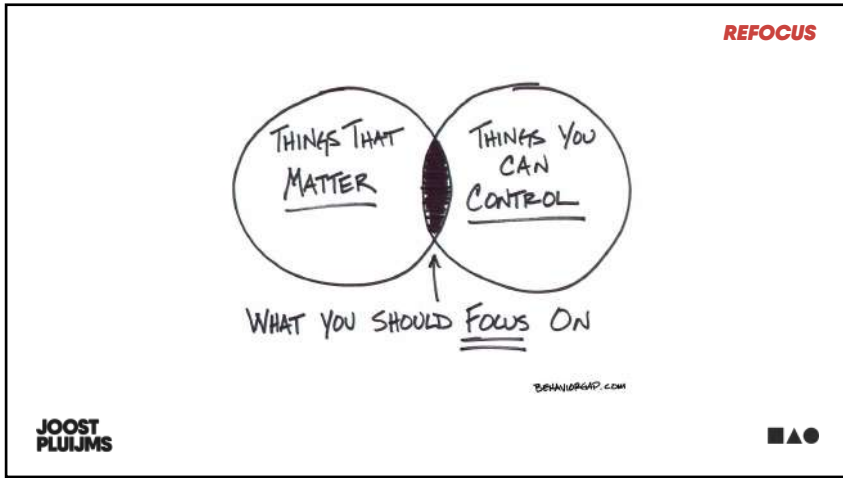
58



59



63



64



66



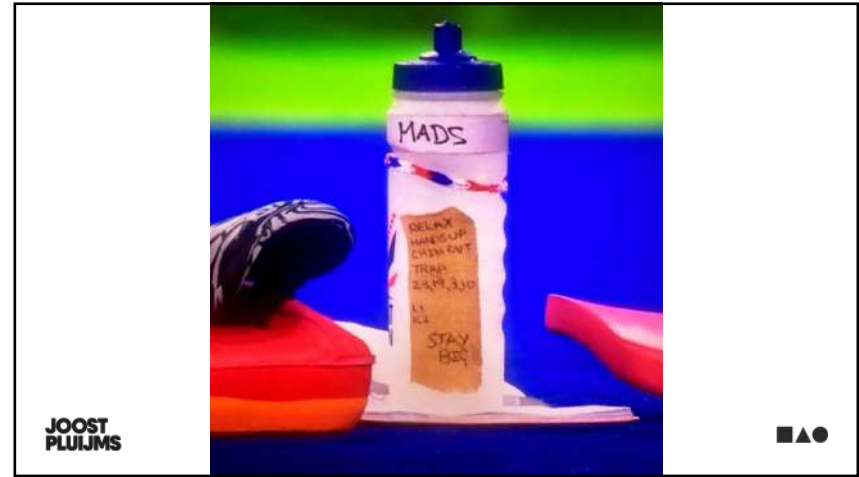
67



68



69



70



71



75



79



81



82



85



86



87



88



89



90

RECOVER

HOE ZIET JOUW IDEALE HERSTELDAG ERUIT?

JOOST PLUIJMS ■▲●

91

RECOVER

STRESS-HERSTEL CYCLUS

JOOST PLUIJMS ■▲●

92

RECOVER

STRESS-HERSTEL CYCLUS

Normaal stress-herstel; activeringsniveau als normaal – rust ritme tijdens etappe

Vertraagd herstel; moeite met ontspannen

Onvoldoende herstel > hogere activering > verhoogd rustniveau

JOOST PLUIJMS ■▲●

93

RECOVER

HERSTELERVARINGEN

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| 1. Ontspanning: | mentale rust, passief |
| 2. Slaap: | kwaliteit > kwantiteit, slaap hygiëne |
| 3. Autonomie: | 'me-time', keuzevrijheid |
| 4. Bekwaming: | creativiteit, hobby |
| 5. Betekenis: | doel, persoonlijke groei |
| 6. Verbondenheid: | familie / vrienden, groepen |
| 7. Loskomen: | afleiding, positieve emoties |

JOOST
PLUIJMS

94

RECOVER

- 1. SIGNALEREN / BEWUSTZIJN VAN FYSIEKE & MENTALE STAAT**
- 2. REGULEREN**
- 3. PLANNEN**

Tip: waarden > activiteiten > plannen

JOOST
PLUIJMS

95

RECOVER

BEGIN MET JE AFSCHEID

JOOST
PLUIJMS

96

RECOVER

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ■▲● Samenwerking | Eerlijkheid |
| Structuur | Groei |
| Hulpvaardigheid | Ontspanning |
| Discipline | ■▲● Uitdaging |
| ■▲● Plezier | Veiligheid |
| Aandacht | Zelfkennis |
| Balans | Vriendschap |
| ■▲● Afwisseling | Vertrouwen |

JOOST
PLUIJMS

97

RECOVER

(HERSTEL)ACTIVITEITEN

Binnen: muziek luisteren, lezen, tekenen, film kijken, koken, iets repareren, puzzelen, instrument bespelen, spelletje spelen

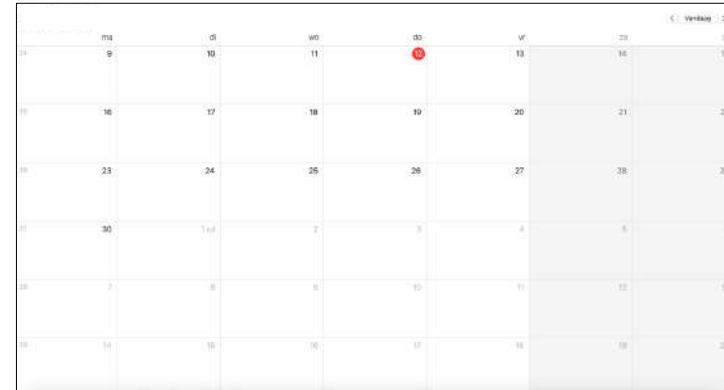
Buiten: in natuur zijn, fotograferen, iets gaan bekijken, tuinieren, naar de bakker, strand, concert / festival bezoeken

Voor jezelf: bad nemen, lekker eten, koffie drinken, plannen maken voor nieuw project, dagboek schrijven, meezingen met favoriete band

Met anderen: muziek maken, nieuwe mensen ontmoeten, wandelen, bij familie zijn, shoppen

98

RECOVER



99

RECOVER

GRENZEN STELLEN EN BEWAKEN
OPTIMALE BALANS : TOPSPORT / WERK / OPLEIDING
- LEEFSTIJL

HERSTELERVARINGEN
HERSTELPLAN

Kunst van herstel: signaleren, reguleren, plannen

JOOST
PLUIJMS

102

CETJOOST
PLUIJMS

103

CET

COACH EFFECTIVENESS TRAINING / CHECKLIST

1. Zeg wat echt telt: niet alleen winnen, maar ook plezier, teamgevoel, ontwikkeling
2. Coach positief: aanmoediging, complimenten, constructieve instructies
3. Creëer teamnormen: iedereen is belangrijk, steun elkaar
4. Laat spelers meedenken: regels + beloningen samen opstellen
5. Check jezelf: vraag feedback op je eigen gedrag als coach

JOOST
PLUIJMS

104

**VERTROUW
OP JULLIE
MANIER**JOOST
PLUIJMS

105



106

**THINK
LIKE AN
ATHLETE
DON'T
ACT LIKE
ONE**

JOOST PLUIJMS

JOOST
PLUIJMS

109



110



113



114



115

EXTRA!

Screening voor coaches en sporters:
<https://joostpluijms.com/#screening>

Trainer: <https://www.sportscience.blog/2019/11/04/trainer>

Factsheet presteren onder druk:
<https://www.topsporttopics.nl/sportwetenschap/factsheet/factsheet-presteren-onder-druk/>

JOOST
PLUIJMS



116

REFLECT

KEEP STOP START

JOOST
PLUIJMS



117



118

REFLECT

**WAT ZOU JOUW KEEP-STOP-START ZIJN ALS JE
 TERUGKIJKT OP HET AFGELOPEN ½ JAAR ALS COACH
 / BESTURDER / VRIJWILLIGER?**

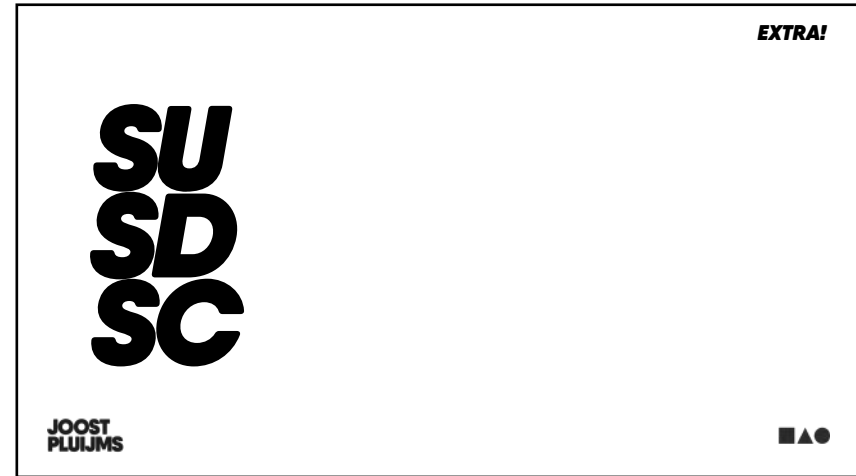
JOOST
PLUIJMS



119



156



157



158



159