

Aandacht richten

Definitie: De sporter is in zijn om zijn aandacht te richten op een situatie of taak, ondanks afleiding, gedachten, vermoeidheid of verveling.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Taken waarbij de sporter zich langdurig moet concentreren
- Afleiding door externe factoren (geluid, publiek, etc.)
- Afleiding door eigen negatieve gedachten
- Wedstrijdvoorbereiding en gefocust raken

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Toont inzet en energie om aandachtig te werk te gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Zet zichzelf ertoe aan om zich (weer opnieuw) te focussen onder tijdsdruk, als iets niet lukt of onder veranderende omstandigheden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Past technieken toe om zijn aandacht weer te richten op zijn taak na afleidingen, tegenslagen of vermoeidheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan zich langdurig concentreren op een taak of oefening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan zich na afleidingen opnieuw snel concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Visualiseert zijn taak/oefening om zijn aandacht te richten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft controle over waar hij zijn aandacht op richt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Herkent wat voor hem afleidingen kunnen zijn en hoe hij daarmee omgaat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan afhankelijk van zijn taak zijn aandacht richten op kleine details of het groter geheel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Aanpassingsvermogen

Definitie: De sporter is in staat om zijn gedrag doelgericht aan te passen aan veranderende omstandigheden, taken, verantwoordelijkheden en/of personen.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Onverwachte gebeurtenissen of situaties
- Bij tegenslagen
- Transitie naar een nieuwe context/omgeving (nieuw team/coach, trainingslocatie, ander materiaal)

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Is energiek en gedreven om door te gaan na een tegenslag, moeilijke situatie of bij veranderingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Ziet tegenslagen/frustraties als (nieuwe) uitdagingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Toont flexibiliteit wanneer hij wordt geconfronteerd met uitdagende situaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Blijft bij de essentie van zijn taak/opdracht en maakt efficiënt gebruik van de beschikbare tijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De sporter past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had verwacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Brengt mogelijke omstandigheden en obstakels in kaart die hem ervan kunnen weerhouden zijn doel te bereiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Analyseert zijn gedrag in uitdagende situaties en bepaalt hoe hij daar in de toekomst effectiever mee kan omgaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft als-dan scenario's om met uitdagende situaties om te gaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Schakelt gemakkelijk over op andere en nieuwe werkwijzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl

Definitie: De sporter is in staat om een optimale balans te creëren tussen zijn topsport en overige activiteiten en een leefstijl te hanteren die bijdraagt aan zijn sportieve ontwikkeling en prestaties.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Wanneer sport of school tijdelijk meer aandacht van de sporter vraagt
- Wanneer de sporter op de proef wordt gesteld om zich vast te houden aan zijn slaap/voedingspatroon (bijv. sociale context)
- Verblijf in het buitenland

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Gaat flexibel om met de vereisten van het zijn van (jonge) topsporter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Hanteert een leefstijl die aansluit bij het leven van jonge talentvolle topsporter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Plant dagelijkse activiteiten op een manier die voor hem optimaal is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Zorgt dat zijn slaap- en voedingspatroon aansluit bij zijn behoeften en in functie zijn van zijn dagelijks functioneren als topsporter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Zorgt ervoor dat hij zichzelf en zijn lichaam goed verzorgt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft de discipline om een voor hem effectief trainings- en voedingsschema na te leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Maakt zelfstandig keuzes, al dan niet met advies van begeleiders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Is op de hoogte van voor hem relevante ontwikkelingen die zijn ontwikkeling en prestaties kunnen bevorderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Creëert ook onder veranderende omstandigheden een voor hem meest optimale setting om zich te ontwikkelen en optimaal te presteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Beslissingen nemen

Definitie: De sporter is in staat om beslissingen te nemen en de consequenties ervan te accepteren.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Wanneer de sporter grote beslissingen dient te nemen (bijv. keuze voor nieuwe club, nieuwe coach, studie)
- Wanneer de sporter zich moet verantwoorden voor zijn keuzes
- Beslissingen onder tijdsdruk
- Beslissingen op basis van weinig/vage informatie
- Spelsituaties die een duidelijke beslissing inhouden

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Hanteert een systematische aanpak om tot zijn keuze te komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Maakt logische beslissingen op basis van zijn aanpak in specifieke situaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan uitleggen hoe hij tot een beslissing is gekomen en wat zijn afwegingen daarbij waren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Toont zekerheid bij het nemen van een beslissing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Staat achter zijn beslissingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Maakt gebruik van benodigde beschikbare middelen om tot een keuze te komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Schakelt de hulp van anderen in om zijn keuzes te vergemakkelijken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Doorgrondt situaties en brengt verschillende belangen in kaart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan beslissingen duidelijk verantwoorden, rekening houdend met zijn doel en verschillende invalshoeken/belangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Treedt doortastend op en durft knopen door te hakken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Slaagt erin goede beslissingen te nemen in complexe uitdagende situaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Is proactief en neemt initiatief bij het nemen van beslissingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Creëert een breed draagvlak voor zijn aanpak en beslissing, door overtuigende doeltreffendheid bij besluiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Communiceren

Definitie: De sporter is in staat doeltreffend te communiceren en zijn communicatie af te stemmen op zijn omgeving.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Bij het geven en ontvangen van feedback
- Wanneer de sporter zich presenteert voor een grotere groep
- Spelsituaties waarin met elkaar communiceren essentieel is om tot een optimale prestatie te komen
- Communicatie met personen met een andere status (bijv. bondscoach, media, teamgenoten, fans)

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Luistert naar anderen en besteedt voldoende tijd en aandacht aan anderen die aan het woord zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Zorgt voor duidelijkheid; hij stelt vragen, checkt of informatie goed begrepen is en kan samenvatten wat er gezegd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Brengt informatie op een goed te begrijpen wijze over	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Zegt met duidelijkheid en zekerheid hoe hij zich voelt en wanneer hij hulp nodig heeft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Stemt zijn lichaamstaal af op zijn verbale communicatie en zorgt ervoor dat informatie beter wordt overgedragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Toont begrip voor de meningen van anderen, ook als deze niet aansluiten bij zijn mening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Luistert actief naar feedback en vraagt indien nodig om toelichting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Schiet bij het ontvangen van feedback niet in de verdediging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Stemt de inhoud, stijl en vorm van de informatie af op met wie hij communiceert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Voorkomt eventuele misverstanden door informatie te toetsen en/of te bevestigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan iets op meerdere manieren uitleggen om een idee begrepen en/of geaccepteerd te krijgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Stemt de inzet van zijn communicatie(-middelen) af op zijn doelstellingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Maakt complexe situaties/conflicten bespreekbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Zet zich in om de communicatie met begeleider(s)/teamgenoten te verbeteren om zo tot betere resultaten te komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Doelgericht handelen

Definitie: De sporter is in staat om zijn eigen doelen te bereiken door middel van een goede verdeling van zijn tijd, inzet en middelen.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Bij het bepalen van een doel voor een training/wedstrijd/etc.
- Bij het opstellen van een plan met korte en lange termijn doelen (bijv. jaarplanning)
- Wanneer een doel niet gehaald wordt

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Heeft een duidelijk einddoel voor ogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Stelt korte-, middellange- en lange termijn doelen om zijn einddoel te behalen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Is enthousiast en gedreven om de door hem gestelde doelen te halen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Stelt verschillende soorten doelen op; windoelen, verbeterdoelen en procesdoelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Past zijn plan van aanpak en benodigde middelen aan op de door hem gestelde doelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Monitort de voortgang van ontwikkeling en prestatie ten opzichte van zijn doelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Maakt optimaal gebruik van zijn eigen capaciteiten en middelen om zijn doelstellingen te behalen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Herziet systematisch zijn plan van aanpak en past het aan als dit nodig is om zijn doel te bereiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Gaat creatief om met het overwinnen van moeilijkheden, zodat ze niet tot uiting komen in het eindresultaat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Analyseert waarom hij gestelde doelen al dan niet heeft gehaald	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Stelt, op basis van zijn analyse, een nieuw doel en plan van aanpak op	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Doorzettingsvermogen

Definitie: De sporter is in staat om, ook bij moeilijkheden, door te zetten en uitdagingen aan te pakken.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Bij fysiek en mentaal zware taken
- Bij moeilijke oefeningen
- Onder vermoeidheid
- Bij tegenslagen/tegenvallende resultaten
- Tijdens de revalidatie van een blessure

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Blijft een bepaalde handeling of activiteit proberen en herhalen, ook als het niet lukt of even tegen zit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Pept zichzelf op om door te gaan als het even niet lukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Stelt taken en handelingen niet uit, maar pakt ze direct aan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Vraagt hulp wanneer iets niet lukt, na het eerst zelf geprobeerd te hebben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Zoekt geen afleidingen en excuses om een bepaalde taak of handeling niet te hoeven doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Gaat door bij verveling of vermoeidheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Gaat door tot hij zijn doel bereikt heeft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Toont vastberadenheid om een taak of handeling te laten slagen en daar hard voor te werken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Blijft kalm en rustig wanneer iets niet lukt en bepaalt een nieuwe strategie om zijn doel te behalen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Vraagt gerichte feedback die hem kan helpen door te zetten en zijn doel te bereiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Grenzen stellen & bewaken

Definitie: De sporter is in staat om zijn eigen grenzen te herkennen en deze proactief te bewaken.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Wanneer de sporter (over)vermoeid is of pijn heeft
- Wanneer op meerdere fronten veel van de sporter wordt gevraagd
- In drukke stressvolle situaties
- Tijdens de revalidatie van een blessure

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Herkent hoe hij zich nu voelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan uitdrukken hoe hij zich op dit moment voelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Gaat niet over zijn grenzen op zowel fysiek als mentaal gebied	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Geeft aan wanneer er te veel van hem gevraagd wordt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan op een effectieve manier 'nee' zeggen en zijn grenzen aangeven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Vraagt hulp bij pijn en oververmoeidheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan zichzelf krachtig en op eigen wijze profileren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Neemt verantwoordelijkheid van bewaken van zijn grenzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Neemt initiatief in het communiceren van waar hij voor staat en waar zijn grenzen liggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Spreekt mensen erop aan wanneer ze over zijn grenzen gaan, zodat het niet nogmaals gebeurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Reflecterend vermogen

Definitie: De sporter is in staat om te reflecteren op zijn gedachten of gedrag met als doel er iets uit te leren voor verbetering in de toekomst.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Bij het bepalen van verbeterpunten
- Tijdens het evalueren van een prestatie
- Bij het benoemen van goede/zwakke eigenschappen

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Kan vertellen wat zijn redenatie is in specifieke situatie(s)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan iemands manier van denken op een georganiseerde manier beschrijven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan verbanden leggen tussen zijn ideeën en deze logisch ordenen en uitleggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan misvattingen in zijn eigen denkwijze uitleggen en toelichten waar ze vandaan komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan toelichten hoe bepaalde misvattingen zijn eigen gedrag en/of leerproces belemmeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Past zijn denkwijze aan, wanneer specifieke gedachten zijn denkproces verstoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan omgaan met belemmerende ideeën, gedachten en gevoelens en mentale blokkades overwinnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Brengt in kaart wat hij heeft geleerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Bepaalt waarop hij zichzelf kan verbeteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Laat vooruitgang zien in zijn prestatie door middel van systematische analyse op zijn manier van denken en deze te implementeren in zijn gedrag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Plannen

Definitie: De sporter is in staat om een plan van aanpak te maken om een doel te bereiken en deze planning na te leven.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Wanneer de sporter een planning moet maken
- Wanneer er meerdere deadlines op hetzelfde moment vallen

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Bepaalt zelf hoeveel tijd en middelen hij nodig heeft om zijn doel te behalen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Deelt werkzaamheden zelf in naar urgentie en noodzaak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Bepaalt hoe hij de beschikbare tijd en middelen verdeelt over de prioriteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Houdt bij de planning het gewenste resultaat voor ogen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Identificeert, evalueert en trekt conclusies uit de resultaten van een plan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Past zijn denkwijze aan, wanneer specifieke gedachten zijn denkproces verstoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Maakt een planning om een taak of activiteit aan te pakken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Controleert de voortgang van zijn planning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Bepaalt vooraf deelresultaten voor verschillende fasen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Bepaalt welke bijdrage door wie geleverd moet worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Past zijn planning aan op basis van eigen kennis, leerervaringen en veranderingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Evalueert en herdefinieert doelstellingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Presteren onder druk

Definitie: De sporter is in staat om te presteren onder druk door zijn spanningsniveau te reguleren.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Bij stressvolle situaties
- Bij hoge verwachtingen
- Bij belangrijke wedstrijden/toernooien

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Raakt bij stress of zenuwen niet in paniek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Blijft kalm wanneer hij gespannen is of zenuwen ervaart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Herkent wat stress doet met zijn lichaam en gedachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Herkent factoren die voor hem stressvol zijn en de effecten daarvan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Oefent controle uit over zijn gedachten in stressvolle situaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Hij houdt onder stress vast aan zijn eigen oordeel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Blijft effectief functioneren wanneer hij stress ervaart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Anticipeert op factoren die voor hem stress veroorzaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Controleert zijn zenuwen zodat hij kan blijven presteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Volgt zijn eigen plan in stressvolle situaties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Is vastberaden om ook onder stress een topprestatie te leveren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Probleemoplossend vermogen

Definitie: De sporter is in staat problemen te identificeren en tot best passende oplossingen te komen voor een probleem.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- In probleemsituaties
- Bij tegenstrijdige belangen
- Bij onvoldoende middelen (bijv. vergeten materiaal, kledkamer dubbel in gebruik)

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Bepaalt wat een probleem vormt en wat niet, door vragen te stellen om het probleem en het belang ervan vast te stellen en te verhelderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Gebruikt een systematische aanpak om de oorzaak van een probleem vast te stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Presenteert meerdere oplossingen voor een probleem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Maakt een inschatting van de voor- en nadelen van een oplossing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Maakt een goede analyse met de bijbehorende prioriteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Deelt het probleem op in behapbare delen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Komt op een logische manier met duidelijke en nauwkeurige oplossingen voor het probleem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft eigen criteria die leiden tot het selecteren van de beste oplossing voor het probleem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Stelt een plan van aanpak op, volgt dit op en anticipeert op mogelijke problemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Combineert oplossingen op een creatieve manier om tot de beste oplossing te komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Zorgt dat problemen niet ontstaan door ze voor te zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Brengt de gekozen oplossing tot uitvoering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Creëert een draagvlak onder de betrokkenen en zorgt voor steun van anderen om de genomen beslissing tot een succes te maken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Procesgericht werken

Definitie: De sporter is in staat om te bepalen hoe hij doelstellingen wil bereiken en hierin stapsgewijs en geduldig naartoe te werken

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Wanneer sporters uitleggen hoe ze iets aanpakken/een doel willen bereiken
- Bij het verbeteren van een specifiek aspect van een gehele actie/handeling
- Bij plaatsen van tegenvallende resultaten ten opzichte van een groter doel

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Kan uitleggen waar hij mee bezig is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan uitleggen waarom hij doet wat hij doet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft inzichtelijk wat er van hem verlangd wordt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft geduld in het uitvoeren van kleine stappen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Bepaalt concrete acties en stappen om zijn doel te bereiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Kan een plan zelfstandig opsplitsen in kleinere logische stappen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Focust zich op de taak waarmee hij op dat moment bezig is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft geduld in het bereiken van zijn doel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Is geduldig bij het aanleren van nieuwe kennis en vaardigheden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Staat open voor nieuwe manieren om zijn aanpak te verbeteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft zijn eigen aanpak om tot een plan te komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Zelfvertrouwen

Definitie: De sporter is in staat vertrouwen hebben en uiten in zichzelf, zijn keuzes, zijn doelen en zijn kwaliteiten.

Situaties waarin het gedrag is waar te nemen:

- Presenteren voor een (grote) groep/publiek
- Wanneer de sporter zijn prestaties evalueert
- Bij het ondernemen van taken/opdrachten die de sporter nog niet eerder heeft gedaan
- In het werken naar win-, verbeter- of procesdoelen
- In stressvolle situaties
- Bij tegenslagen

Gedragsindicatoren	Gedragsobservatie					Toelichting
De sporter...	Helemaal niet aanwezig -- Sterk aanwezig					
• Spreekt uit wat hij goed kan en wat hij niet goed kan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Onderneemt taken met enthousiasme van begin tot eind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Viert zijn successen en neemt anderen daarin mee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft observaties en gedachten over zichzelf die aansluiten bij zijn daadwerkelijke en observeerbare gedrag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Toont vertrouwen dat hij zijn doelen zal behalen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Blijft rustig en kalm bij weerstand en/of tegenslag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Neemt eigen kennis en ervaringen mee bij het bepalen van punten voor verbetering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Koppelt eventueel negatieve consequenties van zijn gedrag los van wie hij als persoon is en zijn zelfbeeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Is vasthoudend en overtuigend in zijn plannen tot persoonlijke ontwikkeling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Toont lef en moed in zijn acties en handelingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Heeft een zelfverzekerde houding en uitstraling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
• Analyseert zijn eigen ontwikkeling en prestaties en concludeert punten voor verbetering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	