

Leerlijn Prestatiegedrag

Leerlijn prestatiegedrag					
Competenties	Definitie	Niveau van beheersing			Samenhang met andere competenties
		Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	
Aandacht richten	De sporter is in staat om zijn aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak ondanks afleiding, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling.	De sporter gaat geconcentreerd aan het werk, ook wanneer iets niet meteen lukt of hij een oefening niet leuk vindt.	De sporter werkt geconcentreerd. Wanneer hij wordt afgeleid, lukt het de sporter om opnieuw door te gaan waar hij mee bezig is. De sporter kan in zijn gedachten voor zich zien hoe hij een oefening moet uitvoeren.	De sporter richt zijn aandacht langere tijd op moeilijke taken of problemen, ondanks dat hij wordt geconfronteerd met afleidingen, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling. Hij kiest bewust wat hij moet doen om zich te concentreren.	Doelgericht werken, procesgericht werken, doorzettingsvermogen, presteren onder druk, zelfvertrouwen
Aanpassingsvermogen	De sporter past zijn gedrag aan veranderende omstandigheden, taken, verantwoordelijkheden en/of personen en blijft doelgericht handelen.	De sporter laat zien dat hij zijn gedrag wil aan te passen in moeilijke situaties.	De sporter past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had verwacht.	De sporter past zijn gedrag en houding makkelijk en zonder problemen aan zodat hij zijn doel kan bereiken, ongeacht de situatie waarmee hij wordt geconfronteerd.	Zelfvertrouwen, probleemoplossend vermogen, presteren onder druk, grenzen stellen en bewaken, doelgericht werken
Beslissingen nemen	De sporter durft beslissingen te nemen door acties te ondernemen of zijn mening uit te spreken. Hij weegt informatie af en hakt knopen door.	De sporter denkt goed hoe hij tot een beslissing komt, zodat hij zeker is van zijn beslissing. Hij maakt logische keuzes.	De sporter onderzoekt de situatie en heeft een manier om tot een goede beslissing te komen in verschillende situaties. Hij kan uitleggen hoe en waarom hij tot zijn keuze is gekomen.	In moeilijke en lastige situaties hakt de sporter zelf knopen door. Hij kan uitleggen welke informatie hij had en wat zijn afwegingen waren om tot zijn keuze te komen. Hij heeft het vertrouwen dat hij de goede keuzes maakt om zijn doel te bereiken.	Probleemoplossend vermogen, doelgericht werken, communiceren, zelfvertrouwen
Communiceren	De sporter communiceert doeltreffend met mensen in zijn omgeving. Hij houdt daarbij rekening met wie hij communiceert en wat daarbij gepast is, zowel in zijn verbale als non-verbale communicatie.	De sporter brengt informatie over zodat anderen begrijpen wat hij bedoelt, door duidelijk te spreken en goed te luisteren. Wanneer hij hulp nodig heeft, vraagt hij dat aan anderen.	De sporter houdt rekening met wie hij communiceert en zorgt dat wat hij zegt en hoe hij zich daarbij gedraagt gepast is in die situatie.	De sporter kiest bewust wanneer, hoe en met wie hij communiceert, zodat zijn communicatie leidt tot het gewenste resultaat.	Beslissingen nemen, grenzen stellen en bewaken, zelfvertrouwen
Doelgericht werken	De sporter streeft ernaar zijn eigen doelen te bereiken, door middel van een goede verdeling van zijn tijd, inzet en middelen.	De sporter formuleert een haalbaar einddoel en deelt dit op in kleine doelen. Hij maakt een plan hoe hij zijn einddoel wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt.	De sporter doet zijn best om de opgestelde doelen te bereiken. Hij houdt steeds in de gaten of hij op schema ligt om zijn doel te bereiken, door de tussentijdse doelen voor ogen te houden. Wanneer hij niet op schema ligt, stelt hij zijn doelen bij.	Wat de sporter doet, doet hij omdat het ervoor zorgt dat hij zijn doel zal bereiken. Hij kiest voor doelen die uitdagend zijn en laat zich niet uit het veld slaan als andere mensen andere doelen hebben. Hij is creatief in zijn aanpak om zijn doel te bereiken. Het is duidelijk wanneer hij zijn doelen gehaald heeft.	Procesgericht werken, plannen, reflectie op ontwikkeling en prestatie, aandacht richten, beslissingen nemen, doorzettingsvermogen, grenzen stellen en bewaken, optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling



Doorzettingsvermogen	De sporter laat zich bij moeilijkheden en tegenslagen niet uit het veld slaan, maar gaat door totdat hij zijn doel bereikt heeft. Hij is vastberaden en wil hard werken en pakt uitdagingen aan.	Wanneer iets niet lukt, kan de sporter zich weer snel motiveren om door te gaan en het opnieuw te proberen, al dan niet met behulp van de trainer/coach.	De sporter kan op eigen kracht lange tijd hard werken en doorgaan tot het lukt waar hij mee bezig is, ook al is hij moe, verveelt of lukt het niet. De sporter probeert eerst zelf door te zetten, maar vraagt hulp wanneer het hem zelf niet lukt.	De sporter is vastberaden om in moeilijke situaties door te gaan tot hij zijn doel heeft bereikt, door rustig en kalm zijn plan uit te voeren. Hij zorgt dat mensen hem helpen wanneer hij dat nodig heeft. Hij bekijkt goed hoe hij de feedback die hij krijgt kan gebruiken.	Zelfvertrouwen, presteren onder druk, beslissingen nemen, doelgericht werken, aanpassingsvermogen,
Grenzen stellen & bewaken	De sporter weet hoe hij zich voelt en komt op voor zichzelf en zijn mening. Hij weet wanneer mensen te veel van hem vragen of hij iets niet oke vindt. Hij zorgt ervoor dat anderen niet over zijn grenzen gaan, ook wanneer hij het gevoel heeft dat anderen iets heel graag van hem willen.	De sporter herkent hoe hij zich hier en nu voelt. Hij kan dat vertellen aan mensen in zijn omgeving.	De sporter weet hoe hij zich voelt en wanneer mensen te veel van hem vragen. Hij zorgt ervoor dat hij dit communiceert aan andere mensen, zodat ze niet over zijn grens gaan.	De sporter zorgt ervoor dat hij zelf en anderen niet over zijn grenzen gaat, ook al ervaart hij druk om dit toch te doen. Hij spreekt mensen erop aan wanneer ze over zijn grens gaan en kan dit ook non-verbaal aangeven door bijvoorbeeld afstand te nemen. Hij maakt een plan om te zorgen dat dit niet nog eens gebeurt.	Communiceren, beslissingen nemen, aanpassingsvermogen, reflectie op prestatie en ontwikkeling, doelgericht werken
Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling	De sporter zorgt voor een voor hem optimale balans tussen topsport en overige activiteiten. Hij zorgt dat zijn leefstijl (bijv. voeding- en slaappatroon) bijdraagt aan zijn ontwikkeling en prestatie.	De sporter gaat flexibel om met het zijn van jonge talentvolle topsporter en het combineren van zijn topsport, school en sociale activiteiten.	De sporter zorgt ervoor dat hij een balans heeft tussen zijn topsport en andere activiteiten zoals, school, huiswerk en vrienden. Hij zorgt dat hij kiest voor de juiste voeding en voldoende herstel, zodat hij zich goed kan ontwikkelen. Waar nodig vraagt hij hulp van mensen in zijn omgeving.	Ook wanneer de situatie verandert, zorgt de sporter een voor hem optimale balans in zijn activiteiten. Hij zorgt ervoor dat hij zich ook buiten zijn sport kan ontwikkelen. De sporter volgt nieuwe ontwikkelingen die hem nog beter kunnen maken in zijn sport, bijvoorbeeld door met andere topsporters en experts te praten.	Beslissingen nemen, doelgericht werken, procesgericht werken, plannen, doorzettingsvermogen, grenzen stellen en bewaken, probleemoplossend vermogen, discipline.
Plannen	De sporter maakt een plan van aanpak om een doel te bereiken of een taak te voltooien. De sporter maakt een inschatting van hoeveel tijd hij heeft, hoe hij deze het best kan verdelen en wat hij moet doen om een deadline te halen.	De sporter maakt een inschatting hoeveel tijd hij nodig heeft om iets af te maken en hoe hij zijn tijd het beste kan verdelen om een deadline te halen.	De sporter stelt een duidelijke planning op en weegt af welke activiteiten in zijn planning passen en bijdragen aan het bereiken van het einddoel.	De sporter maakt een planning en plan van aanpak met mijlpalen en meetmomenten. Hij controleert en evalueert zijn eigen activiteiten, en past zijn plannen aan wanneer dat nodig is, zodat hij zijn deadlines en doelen haalt.	Doelgericht werken, procesgericht werken, beslissingen nemen, probleemoplossend vermogen, aanpassingsvermogen, reflectie op ontwikkeling en prestatie, optimale balans topsport en persoonlijke
Presteren onder druk	De sporter is in staat om te blijven presteren onder druk. De sporter is in staat om te gaan met stress en spanning die hij ervaart en ondanks zenuwen een prestatie van zijn niveau te leveren.	De sporter herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om rustig te blijven in stressvolle situaties of onder druk.	De sporter blijft zijn taak uitvoeren onder druk of stress. Hij houdt vast aan zijn eigen oordeel en blijft doen wat belangrijk is. Hij herkent wat voor hem stress veroorzaakt en wat daarvan het effect op hem is.	De sporter heeft zijn zenuwen onder controle. Hij analyseert stressfactoren en anticipeert erop, door middel van het inzetten van (ontspannings-) technieken.	Zelfvertrouwen, aanpassingsvermogen, doorzettingsvermogen, aandacht richten, gedachtencontrole, probleemoplossend vermogen, procesgericht werken.



Probleemoplossend vermogen	De sporter herkent en identificeert problemen en komt tot de best passende oplossing voor het probleem. De sporter houdt rekening met de beschikbare informatie, alternatieve oplossingen en de consequenties ervan.	De sporter herkent en begrijpt wanneer iets een probleem is en denkt na over mogelijkheden om dit op te lossen.	De sporter analyseert de oorzaak van een probleem, bijvoorbeeld door na te denken hoe hij dit zelf eerder heeft ervaren. Hij komt met oplossingen die werken en nuttig zijn.	De sporter kan belangrijke kenmerken van een probleem te identificeren en analyseren. De sporter kiest de best passende oplossing voor het probleem, door het vanuit verschillende benaderingen en invalshoeken te bekijken.	Aanpassingsvermogen, procesgericht werken, beslissingen nemen, zelfvertrouwen
Procesgericht werken	De sporter beschrijft hoe hij een bepaalde handeling of taak wil uitvoeren. De sporter bepaalt hoe hij zijn doelstellingen wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt. De sporter heeft het geduld om zijn doel in kleine stappen te bereiken.	De sporter zoekt uit wat er van hem verlangd wordt en welke stappen hij moet ondernemen om daar te komen. De sporter kan uitleggen waar hij mee bezig is en waarom. De sporter heeft het geduld om deze stappen uit te voeren.	De sporter heeft een eigen aanpak om tot een plan te komen. Hij maakt een inschatting wat de gevolgen zijn van zijn aanpak en staat open voor nieuwe manieren om zijn aanpak te verbeteren.	De sporter heeft overzicht en werkt stap voor stap naar zijn einddoel. Hij heeft geduld in het leerproces en is in staat om te overzien dat sommige acties niet direct resultaat opleveren, maar bijdragen aan een lange termijn doel en ontwikkeling. De sporter blijft alert hoe hij dit proces kan verbeteren of versnellen.	Doelgericht werken, plannen, reflectie op je prestatie en ontwikkeling, aandacht richten
Reflectie op ontwikkeling en prestatie	De sporter kan een stapje terug doen om te bekijken hoe hij het ervan af heeft gebracht in een bepaalde situatie. Hij denkt kritisch na over wat hij heeft gedaan, wat hij dacht en hoe hij zich daarbij voelde, zodat hij dit een volgende keer beter kan uitvoeren.	De sporter herkent wat zijn gedachten waren in een situatie en begrijpt waarom hij die gedachten had. De sporter denkt na over zijn eigen prestaties en kan vragen beantwoorden zoals: Hoe heb ik het ervan afgebracht? Wat zou hij de volgende keer anders kunnen doen?	De sporter denkt na over zijn eigen prestatie en ontwikkeling en kan vragen beantwoorden zoals: Wat heb ik nodig om nog beter te kunnen worden?	De sporter heeft de gewoonte om zijn eigen gedrag, gedachten en gevoel in allerlei situaties te analyseren, zodat hij verbeterpunten kan formuleren voor zijn prestaties en ontwikkeling.	Zelfvertrouwen, doelgericht werken, procesgericht werken
Zelfvertrouwen	De sporter heeft vertrouwen in zichzelf; zijn keuzes, zijn doelen en zijn eigen kwaliteiten. Hij heeft het vertrouwen dat hij uitdagingen en moeilijke situaties kan overwinnen en dat het uiteindelijk wel goed komt. De sporter waardeert zichzelf en voelt zich goed over zichzelf.	De sporter haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen. Hij weet wat hij goed kan en durft dit uit te spreken.	De sporter toont vertrouwen en zekerheid dat hij gaat slagen in wat hij doet. Hij blijft rustig onder tegenslag of in moeilijke situaties. Hij heeft een realistisch zelfbeeld en neemt tegenslagen niet persoonlijk op.	De sporter komt voor zichzelf op. Hij onderneemt (spannende) activiteiten op eigen initiatief en met enthousiasme. De sporter durft zich kwetsbaar op te stellen en kan gemaakte fouten openlijk kan toegeven.	Reflectie op ontwikkeling en prestatie, beslissingen nemen, grenzen stellen en bewaken, doelgericht werken, aanpassingsvermogen, probleemoplossend vermogen, doorzettingsvermogen, presteren onder druk.



Leerdoelen Prestatiegedrag: per competentie per niveau

Competenties	Niveau van beheersing	Omschrijving niveau van beheersing	Leerdoelen
Aandacht richten	Niveau 1	De sporter gaat geconcentreerd aan het werk, ook wanneer iets niet meteen lukt of hij een oefening niet leuk vindt.	1. De sporter kan beschrijven wat het verschil is tussen aandacht en concentratie.
			2. De sporter kan uitleggen waarom het nodig is om je te concentreren als je een opdracht of oefening wil uitvoeren.
			3. De sporter kan aangeven hoe gedachten je aandacht kunnen afleiden van waar je mee bezig bent.
			4. De sporter kan benoemen hoe hij drive en energie houdt.
			5. De sporter kan zich concentreren op het uitvoeren van een oefening of taak tijdens de training, wedstrijd of bijvoorbeeld op school.
			6. De sporter kan beschrijven waardoor hij zoal wordt afgeleid als hij ergens mee bezig is.
			7. De sporter kan zich ertoe zetten om zijn aandacht te richten op een nieuwe taak of om zijn aandacht weer te richten op een taak wanneer hij is afgeleid of het niet lukt.
			8. De sporter toont de inzet om zich te concentreren op oefeningen tijdens de trainingen en wedstrijd.
			9. De sporter accepteert dat er afleidingen zullen zijn, maar focust zich op het richten van haar aandacht.
			10. De sporter zet zichzelf ertoe aan om zich (weer opnieuw) te concentreren onder tijdsdruk, als iets niet lukt of onder veranderende omstandigheden, bijvoorbeeld wanneer er iets gebeurt om het veld of als een oefening herhaaldelijk niet lukt.
	Niveau 2	De sporter werkt geconcentreerd. Wanneer hij wordt afgeleid, lukt het de sporter om opnieuw door te gaan waar hij mee bezig is. De sporter kan in zijn gedachten voor zich zien hoe hij een oefening moet uitvoeren.	1. De sporter kan omschrijven wat visualisatie is.
2. De sporter kan beschrijven hoe je visualiseren kan inzetten om je prestatie te verbeteren in een training of wedstrijd.			
3. De sporter kan vier verschillende aandacht-stijlen (breed-intern, breed-extern, smal-intern, smal-extern) en de betekenis ervan uit elkaar houden.			
4. De sporter kan verschillende gedachten die hij heeft en hem afleiden van zijn taak, onderverdelen in de aandachtscirkels van Eberspächer.			
5. De sporter kan controle uitoefenen op waarop hij zijn aandacht richt.			
6. De sporter is in staat om zich te concentreren op een taak ook onder vermoeidheid, tijdsdruk, als iets niet lukt of onder veranderende omstandigheden.			
7. De sporter kan visualisatietechnieken toepassen om zijn aandacht te richten op een oefening uit te voeren of prestatie te evalueren.			
8. De sporter kan bepalen wat voor hem afleidingen kunnen zijn verschillende situaties.			
9. De sporter ziet onder ogen dat gedachten en externe cues zijn aandacht kunnen afleiden van zijn taak, en dat hij de keuze heeft hoe hiermee om te gaan om zich weer te concentreren.			
10. De sporter toont de overtuiging dat visualisatie helpt bij het voorbereiden op of evalueren van een prestatie.			
11. De sporter wil afleidende (ineffectieve) gedachten onderzoeken om deze om te zetten in helpende effectieve gedachten.			
Niveau 3	De sporter richt zijn aandacht langere tijd op moeilijke taken of problemen, ondanks dat hij wordt geconfronteerd met afleidingen, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling. Hij kiest bewust wat hij moet doen om zich te concentreren.	1. De sporter kan verschillende aandachtsstijlen onderscheiden en bepalen wanneer in de training of wedstrijd hij welke aandachtsstijl kan toepassen.	
		2. De sporter kan benoemen wat flow is en uitleggen hoe flow tot stand komt.	
		3. De sporter kan schetsen wat hij kan doen om in flow te komen.	
		4. De sporter kan zich langdurig concentreren op een taak of oefening in de training of wedstrijd.	
		5. De sporter kan, afhankelijk van haar taak of de wedstrijd een aandachtsstijl kiezen en indien nodig switchen tussen deze aandachtsstijlen.	
		6. De sporter kan technieken toepassen om zijn aandacht weer te richten op de taak na afleidingen, tegenslagen of vermoeidheid.	
		7. De sporter analyseert afleidende (ineffectieve) gedachten om te bepalen wat hem in de weg staat om zijn aandacht effectief te richten.	
		8. De sporter heeft de overtuiging om geconcentreerd te werk te gaan.	



Competenties	Niveau van beheersing	Omschrijving niveau van beheersing	Leerdoelen
Aanpassingsvermogen	Niveau 1	De sporter laat zien dat hij zijn gedrag wil aanpassen in moeilijke situaties.	1. De sporter is energiek en gedreven om na een tegenslag, moeilijke situatie of veranderende omstandigheden door te gaan.
			2. De sporter merkt op dat het in sommige situaties lastiger is dan andere om door te zetten en dat het nodig is om je gedrag te veranderen om te kunnen blijven.
			3. De sporter rond activiteiten/taken met dezelfde spirit af als hij ermee begon, zelfs na lange tijd of als iets moeite kostte.
	Niveau 2	De sporter past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had verwacht.	1. De sporter past zijn gedrag aan wanneer hij merkt dat zijn gebruikelijke gedrag niet aansluit bij veranderende omstandigheden.
			2. De sporter voorziet mogelijke omstandigheden en obstakels die hem ervan kunnen weerhouden zijn doel te bereiken en neemt maatregelen om deze obstakels te voorkomen, bijvoorbeeld in wedstrijdvoorbereiding.
			3. De sporter analyseert zijn gedrag in uitdagende situaties en bepaalt alternatieven om in de toekomst effectiever om te gaan met uitdagingen.
			4. De sporter leert ervan wanneer hij wordt geconfronteerd met problemen en ziet tegenslagen/frustraties als nieuwe uitdagingen.
	Niveau 3	De sporter past zijn gedrag en houding makkelijk en zonder problemen aan zodat hij zijn doel kan bereiken, ongeacht de situatie waarmee hij wordt geconfronteerd.	5. De sporter straalt rust en vertrouwen uit wanneer hij wordt geconfronteerd met uitdagingen en/of tegenslagen.
			1. De sporter voorziet en anticipeert obstakels zodat hij in staat is zijn beoogde doelen zonder verlies van kwaliteit binnen gestelde tijd te behalen.
2. De sporter blijft bij de essentie van zijn taak/opdracht en maakt efficiënt gebruik van de beschikbare tijd.			
Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling	Niveau 1	De sporter gaat flexibel om met het zijn van jonge talentvolle topsporter en het combineren van zijn topsport, school en sociale activiteiten.	3. De sporter vraagt zijn begeleider(s) om feedback op zijn prestatie en/of gedrag in specifieke situaties en bepaalt manieren om zijn prestatie en/of gedrag in de toekomst te verbeteren.
			4. De sporter zoekt actief naar lastige of uitdagende situaties om ervan te leren voor uitdagende situaties in de toekomst, bijvoorbeeld door in de trainingen druk te creëren of een afwijkende wedstrijdvoorbereiding te hanteren.
			1. De sporter kan benoemen wat verandert als hij meer gaat trainen.
			2. De sporter kan beschrijven hoe het leven van een topsporter eruitziet.
			3. De sporter kan benoemen wie er op welke manier zijn omgeving betrokken is bij zijn ontwikkeling.
	Niveau 2	De sporter zorgt ervoor dat hij een balans heeft tussen zijn topsport en andere activiteiten zoals school, huiswerk en vrienden. Hij zorgt dat hij kiest voor de juiste voeding en voldoende herstel, zodat hij zich goed kan ontwikkelen. Waar nodig vraagt hij hulp van mensen in zijn omgeving.	4. De sporter ontwikkelt een leefstijl waarbij hij plezier heeft in sporten en een balans vindt tussen topsport school en sociale activiteiten.
			5. De sporter merkt op dat goede voeding en goede slaap/herstel van invloed zijn op zijn presteren. "
			1. De sporter kan uitleggen welke en hoe situaties buiten zijn sport zijn prestatie en ontwikkeling beïnvloeden.
			2. De sporter kan in kaart brengen wie er op welke manier betrokken is bij zijn ontwikkeling en wie hij waarvoor kan inschakelen.
3. De sporter kan beschrijven hoe goede slaap en herstel van invloed zijn op zijn ontwikkeling en prestatie.			
4. De sporter kan een overzicht geven van verschillende voedingsstoffen en hoe hij op een goede manier met voeding om kan gaan (zie leerdoelen leerlijn voeding).			
Niveau 3	Ook wanneer de situatie verandert, zorgt de sporter een voor hem optimale balans in zijn activiteiten. Hij zorgt ervoor dat hij zich ook buiten zijn sport kan ontwikkelen. De sporter volgt nieuwe ontwikkelingen die hem nog beter kunnen maken in zijn sport, bijvoorbeeld door	5. De sporter plant zijn dagelijkse activiteiten op een manier die voor hem optimaal is en waarbij hij een goede balans creëert tussen topsport, school en sociale activiteiten.	
		6. De sporter zorgt dat zijn slaappatroon aansluit bij zijn behoeften en in functie zijn van haar dagelijks functioneren als sporter en scholier.	
		7. De sporter zorgt ervoor dat zijn voedingspatroon aansluit bij wat voor hem optimaal is.	
		8. De sporter zorgt ervoor dat hij zichzelf goed verzorgt en anticipeert op veranderende omgevingsfactoren zoals tijdverschil, hitte, hoogte.	
		9. De sporter vraagt advies en tips aan begeleiders, maar maakt zelfstandig keuzes.	
Niveau 3	Ook wanneer de situatie verandert, zorgt de sporter een voor hem optimale balans in zijn activiteiten. Hij zorgt ervoor dat hij zich ook buiten zijn sport kan ontwikkelen. De sporter volgt nieuwe ontwikkelingen die hem nog beter kunnen maken in zijn sport, bijvoorbeeld door	10. De sporter neemt waar dat situaties thuis, op school, of met vriendjes en vriendinnetjes zijn prestatie kunnen beïnvloeden.	
		11. De sporter ziet onder ogen dat hij om zich verder te ontwikkelen als (top)sporter keuzes moet maken die ten koste gaan van sociale activiteiten zoals feestjes, afspreken met vrienden/familie etc."	
		1. De sporter heeft een duidelijk beeld van wat voor hem een optimale balans is tussen topsport, school/studie en sociale activiteiten.	
		2. De sporter creëert ook onder veranderende omstandigheden een voor hem meest optimale setting om te presteren.	
		3. De sporter onderhoudt contact met andere sporters en doet hierbij tips op om zijn topsportleefstijl te onderhouden/verbeteren.	
		4. De sporter onderkent zijn voorbeeldrol voor talentvolle topsporters, bijv. op social media.	
5. De sporter staat ervoor open om andere sporters advies te geven in het creëren van een optimale topsportleefstijl.			
6. De sporter zorgt ervoor dat hij zich ook buiten zijn sport blijft ontwikkelen (bijv. op school of in andere gebieden).			



Competenties	Niveau van beheersing	Omschrijving niveau van beheersing	Leerdoelen	
Besluitvaardigheid	Niveau 1	De sporter denkt goed hoe hij tot een beslissing komt, zodat hij zeker is van zijn beslissing. Hij maakt logische keuzes.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter hanteert een systematische aanpak om tot zijn keuze te komen. 2. De sporter maakt logische beslissingen in specifieke situaties waarmee hij wordt geconfronteerd. 3. De sporter komt tot goede oplossingen voor dagelijkse vraagstukken waarmee hij wordt geconfronteerd. 4. De sporter kan uitleggen hoe hij tot een beslissing is gekomen en wat zijn afwegingen daarbij waren. 5. De sporter toont zekerheid bij het nemen van een beslissing en staat achter zijn beslissing. 6. De sporter maakt gebruik van middelen en/of schakelt de hulp van anderen in om zijn keuzes te vergemakkelijken. 	
	Niveau 2	De sporter onderzoekt de situatie en heeft een manier om tot een goede beslissing te komen in verschillende situaties. Hij kan uitleggen hoe en	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan situaties doorgronden, de verschillende belangen in kaart brengen en tot een beslissing komen, ook in nieuwe situaties. 2. De sporter kan genomen besluiten duidelijk verwoorden, rekening houdend met zijn doel en verschillende invalshoeken/belangen. 3. De sporter treedt doortastend op en durft op een snelle en efficiënte manier knelpunten op te lossen/knopen door te hakken. 	
	Niveau 3	In moeilijke en lastige situaties hakt de sporter zelf knopen door. Hij kan uitleggen welke informatie hij had en wat zijn afwegingen waren om tot zijn keuze te komen. Hij heeft het vertrouwen dat hij de goede keuzes maakt om zijn doel te bereiken.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter slaagt erin om goede beslissingen te nemen in complexe uitdagende situaties. 2. De sporter is in staat om lastige/gevoelige beslissingen op een natuurlijke en zekere manier te nemen en dit over te brengen op anderen. 3. De sporter neemt gevoelige beslissingen met logica en kan toegeven en uitleggen wat de beperkingen van zijn beslissing zijn. 4. De sporter treedt zelfstandig op om complexe problematiek te doorgronden en weet in het merendeel van deze ontstane situaties dit naar een oplossing om te 5. De sporter is proactief en neemt initiatief wanneer er beslissingen genomen moeten worden. 6. De sporter weet een breed draagvlak te creëren voor zijn systematische aanpak door overtuigende doeltreffendheid van uit te voeren bij lastige/uitdagende beslissingen. 	
	Communicatie	Niveau 1	De sporter brengt informatie over zodat anderen begrijpen wat hij bedoelt, door duidelijk te spreken en goed te luisteren. Wanneer hij hulp nodig heeft, vraagt hij dat aan anderen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter luistert naar anderen en besteedt voldoende tijd en aandacht aan anderen die aan het woord zijn. 2. De sporter zorgt voor duidelijkheid; hij stelt vragen, checkt of informatie goed begrepen is en kan samenvatten wat er gezegd. 3. De sporter brengt informatie op een nauwkeurig en goed te begrijpen wijze over. 4. De sporter kan op een manier spreken die anderen niet in de verdediging brengt, maar creëert een sfeer waarin een dialoog kan plaatsvinden. 5. De sporter zegt met duidelijkheid en zekerheid hoe hij zich voelt of wanneer hij hulp nodig heeft. 6. De sporter is in staat om met zijn lichaamstaal waardevolle informatie over te dragen die zijn verbale communicatie verrijkt. 7. De sporter kan onderscheid maken in hoe hij communiceert met haar begeleider(s) en leeftijdsgenoten.
		Niveau 2	De sporter houdt rekening met wie hij communiceert en zorgt dat wat hij zegt en hoe hij zich daarbij gedraagt gepast is in die situatie.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan vertellen wat het is verschil tussen verbale en non-verbale communicatie. 2. De sporter kan de vier regels voor het geven van goede feedback benoemen. 3. De sporter toont begrip voor de meningen van anderen, ook als deze niet aansluiten bij zijn mening. 4. De sporter draagt bij aan tweezijdige communicatie door een mening te geven, feedback te vragen en verduidelijkende vragen te stellen. 5. De sporter stemt inhoud, stijl en vorm van de informatie af op de lezer(s)/toehoorders. 6. De sporter laat blijken oor te hebben voor de behoeften en belangen van de lezer(s)/toehoorder(s). 7. De sporter voorkomt eventuele misverstanden door informatie te toetsen en/of te bevestigen. 8. De sporter kan feedback geven door het toepassen van de feedback regels. 9. De sporter creëert in zijn communicatie een sfeer van gelijkheid en samenwerking. 10. De sporter respecteert de mening van anderen op inhoud (wat er gezegd wordt) en in vorm (hoe het gezegd wordt).
Niveau 3		De sporter kiest bewust wanneer, hoe en met wie hij communiceert, zodat zijn communicatie leidt tot het gewenste resultaat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter stemt de inzet van haar communicatie(middelen) af op het behalen van zijn doelstellingen. 2. De sporter communiceert frequent en kan iets op meerdere manieren uit te leggen om een idee begrepen en/of geaccepteerd te krijgen. 3. De sporter past de eigen communicatiestijl op doeltreffende wijze aan de ander aan. 4. De sporter waardeert en stimuleert eerlijke, oprechte en open communicatie vanuit zichzelf en vanuit de kant van anderen. 5. De sporter maakt complexe situaties/conflicten bespreekbaar. 6. De sporter doet suggesties om de communicatie met begeleider(s)/teamgenoten te verbeteren om zo tot betere resultaten te komen. 	

Competenties	Niveau van beheersing	Omschrijving niveau van beheersing	Leerdoelen
Doelgericht handelen	Niveau 1	De sporter formuleert een haalbaar einddoel en deelt dit op in kleine doelen. Hij maakt een plan hoe hij zijn einddoel wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt.	1. De sporter kan korte- en middellange termijn doelen stellen die nodig zijn om zijn einddoel te behalen.
			2. De sporter past zijn plan van aanpak en benodigde middelen aan op de door hem gestelde doelen.
			3. De sporter kan fundamentele problemen die in de weg staan zijn doel te behalen oplossen.
	Niveau 2	De sporter doet zijn best om de opgestelde doelen te bereiken. Hij houdt steeds in de gaten of hij op schema ligt om zijn doel te bereiken, door de tussentijdse doelen voor ogen te houden. Wanneer hij niet op schema ligt, stelt hij zijn doelen bij.	4. De sporter past zijn plannen aan in overeenstemming met de door hem gemaakte analyse van de vooruitgang/het resultaat.
			5. De sporter onderkent het belang van doelen stellen.
			1. De sporter kan drie type doelen onderscheiden en benoemen wat ze inhouden; windoelen, verbeterdoelen en procesdoelen.
			2. De sporter kan voorbeelden verzinnen van windoelen, verbeterdoelen en procesdoelen.
			3. De sporter kan voor zichzelf windoelen, verbeterdoelen en procesdoelen opstellen.
			4. De sporter merkt op wanneer er moeilijkheden en mogelijke problemen zijn en vindt een praktische manier om ze op te lossen om zijn doelstellingen te behalen.
Niveau 3	Wat de sporter doet, doet hij omdat het ervoor zorgt dat hij zijn doel zal bereiken. Hij kiest voor doelen die uitdagend zijn en laat zich niet uit het veld slaan als andere mensen andere doelen hebben. Hij is creatief in zijn aanpak om zijn doel	5. De sporter maakt optimaal gebruik van zijn eigen capaciteiten en middelen om zijn doelstellingen te behalen.	
		6. De sporter herzielt systematisch zijn plan van aanpak en past het aan als dit nodig is om zijn doel te bereiken.	
		7. De sporter is helder over de doelen die hij wil bereiken en zet zich volledig in om zijn doelstellingen te behalen.	
Doorzettingsvermogen	Niveau 1	Wanneer iets niet lukt, kan de sporter zich weer snel motiveren om door te gaan en het opnieuw te proberen, al dan niet met behulp van de trainer/coach.	1. De sporter gaat eerst zelf op zoek naar een oplossing en probeert verschillende handelingen voordat hij om hulp vraagt.
			2. De sporter blijft een bepaalde handeling of activiteit proberen en herhalen, ook als het niet lukt of even tegen zit.
			3. De sporter luistert naar feedback en wordt niet boos wanneer hij feedback krijgt.
			4. De sporter laat zich niet uit het veld slaan bij een tegenslag en probeert de handeling of activiteit opnieuw totdat het lukt.
			5. De sporter kan zichzelf oppeppen en toespreken om door te gaan als het even niet lukt.
			6. De sporter ziet onder ogen dat fouten maken bij het leerproces hoort en dat hij van fouten leert.
			7. De sporter onderkent dat je moet doorzetten om een moeilijke beweging onder de knie te krijgen.
	Niveau 2	De sporter kan op eigen kracht lange tijd hard werken en doorgaan tot het lukt waar hij mee bezig is, ook al is hij moe, verveelt of lukt het niet. De sporter probeert eerst zelf door te zetten, maar vraagt hulp wanneer het hem zelf niet lukt.	1. De sporter stelt taken of handelingen niet uit, maar pakt ze direct aan.
			2. De sporter zorgt dat hij het nut van een bepaalde oefening of taak inziet, zodat hij weet waar hij naartoe wil werken.
			3. De sporter zet een bepaalde taak of handeling door tot hij zijn doel bereikt heeft, hij stopt niet eerder tot hij zijn (tussen)doelen heeft gehaald.
			4. De sporter zoekt geen afleidingen en excuses om een bepaalde taak of handeling niet te hoeven doen. Hij is in staat om met afleidingen om te gaan om zijn doel te bereiken.
	Niveau 3	De sporter is vastberaden om in moeilijke situaties door te gaan tot hij zijn doel heeft bereikt, door rustig en kalm zijn plan uit te voeren. Hij zorgt dat mensen hem helpen wanneer hij dat nodig heeft. Hij bekijkt goed hoe hij de feedback die hij krijgt kan gebruiken.	5. De sporter probeert en herhaalt een handeling/taak eerst zelf en vraagt pas hulp wanneer het na herhaaldelijk proberen nog niet lukt.
			6. De sporter ziet de waarde van feedback in, omdat dit hem kan helpen bij het laten slagen van een taak of handeling.
			7. De sporter onderkent het belang van fouten maken om een taak of handeling te laten slagen.
			1. De sporter gaat door totdat hij zijn doel bereikt heeft.
Niveau 3	De sporter is vastberaden om in moeilijke situaties door te gaan tot hij zijn doel heeft bereikt, door rustig en kalm zijn plan uit te voeren. Hij zorgt dat mensen hem helpen wanneer hij dat nodig heeft. Hij bekijkt goed hoe hij de feedback die hij krijgt kan gebruiken.	2. De sporter blijft kalm en rustig wanneer iets niet lukt en bepaalt een (nieuwe) strategie om zijn doel te behalen.	
		3. De sporter is in staat om te bepalen wanneer hij genoeg energie heeft geïnvesteerd en hij zijn energie beter op andere taken kan richten.	
		4. De sporter vraagt gerichte feedback die hem kan helpen om zijn doel te bereiken.	
		5. De sporter is vastberaden om een taak of handeling te laten slagen en is in staat om daar hard voor te werken.	
		6. De sporter ziet onder ogen dat hij moet doorzetten om een bepaald doel te bereiken en dat dit een proces met ups en downs is.	

Competenties	Niveau van beheersing	Omschrijving niveau van beheersing	Leerdoelen	
Grenzen stellen & bewaken	Niveau 1	De sporter herkent hoe hij zich hier en nu voelt. Hij kan dat vertellen aan mensen in zijn omgeving.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan herkennen hoe hij zich voelt. 2. De sporter kan aangeven hoe hij zich voelt. 3. De sporter kan herkennen wanneer hij vermoeid is. 4. De sporter houdt zich, op aangeven van begeleider(s), aan een aangepaste training 5. De sporter reageert op pijnlijke door deze aan te geven bij de begeleider(s)/ouders 6. De sporter is zich bewust dat zijn lichaam zijn belangrijkste instrument is om prestaties te kunnen leveren. 	
	Niveau 2	De sporter weet hoe hij zich voelt en wanneer mensen te veel van hem vragen. Hij zorgt ervoor dat hij dit communiceert aan andere mensen, zodat ze niet over zijn grens gaan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan aangeven welke factoren een rol spelen bij belasting - belastbaarheid. 2. De sporter kan benoemen welke factoren kunnen leiden tot overbelasting/blessure/overtraining. 3. De sporter kan de verschillende stadia van overbelasting en blessure onderscheiden. 4. De sporter kan alternatieve trainingsvormen in geval van een blessure en het nut ervan beschrijven. 5. De sporter kan, in overleg met zijn begeleider(s), zijn trainingsbelasting aanpassen aan zijn belastbaarheid en/of klacht. 6. De sporter kan een inschatting maken van de ernst van een klacht en vraagt op tijd hulp. 7. De sporter brengt zijn (medisch) begeleidingsteam in kaart en geeft aan wie hij waarvoor benadert. 8. De sporter verwoordt zijn klacht/blessure/gevoel helder en proactief aan zijn begeleider(s)/ouders. 9. De sporter erkent zijn lichaam als zijn belangrijkste instrument is om prestaties te kunnen leveren. 10. De sporter kiest ervoor om direct te handelen bij klachten/blessures om zo snel mogelijk van zijn klachten/blessure af te komen. 	
	Niveau 3	De sporter zorgt ervoor dat hij zelf en anderen niet over zijn grenzen gaan, ook al ervaart hij druk om dit toch te doen. Hij spreekt mensen erop aan wanneer ze over zijn grens gaan en kan dit ook non-verbaal aangeven door bijvoorbeeld afstand te nemen. Hij maakt een plan om te zorgen dat dit niet nog eens gebeurt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan beschrijven hoe hij door middel van assertief gedrag en zowel verbale als non-verbale communicatie zijn grenzen kan bewaken. 2. De sporter zegt nee wanneer hij iets niet wil en wanneer mensen over zijn grenzen gaan. 3. De sporter past bij klachten zijn trainingsbelasting zelfstandig aan, bepaalt een passend trainingsprogramma bij zijn klacht en communiceert dit aan de coach. 4. De sporter ziet onder ogen dat hij verantwoordelijk is voor het bepalen en bewaken van zijn grenzen. 5. De sporter neemt initiatief in het communiceren van waar hij voor staat en wanneer iets voor hem te veel is. 6. De sporter neemt maatregelen wanneer mensen over zijn grenzen gaan, zodat het niet nogmaals gebeurt. 	
	Reflectie op ontwikkeling en prestatie	Niveau 1	De sporter herkent wat zijn gedachten waren in een situatie en begrijpt waarom hij die gedachten had. De sporter denkt na over zijn eigen prestaties en kan vragen beantwoorden zoals: Hoe heb ik het ervan afgebracht? Wat zou	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan vertellen wat zijn redenatie was in een specifieke situatie. 2. De sporter kan iemands manier van denken op een georganiseerde manier beschrijven. 3. De sporter kan misvattingen en/of vooroordelen in iemand denkwijze accuraat identificeren. 4. De sporter kan beschrijven wat het effect is van misvattingen in iemands denkwijze op diens gedachten en gedrag. 5. De sporter kan een redelijke inschatting maken of de leerstrategie die hij toepast haalbaar is om een blokkade te overkomen.
		Niveau 2	De sporter denkt na over zijn eigen prestatie en ontwikkeling en kan vragen beantwoorden zoals: Wat heb ik nodig om nog beter te kunnen worden?	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter kan verbanden leggen tussen zijn ideeën en deze logisch ordenen en duidelijk uitleggen. 2. De sporter kan misvattingen in zijn eigen denkwijze uitleggen en toelichten waar ze vandaan komen. 3. De sporter kan toelichten hoe bepaalde misvattingen zijn eigen gedrag en/of leerproces belemmeren. 4. De sporter kan uitleggen welke leerstrategieën hij toepast, zoals het onderscheiden van hoofd- en bijzaken, verbanden leggen tussen bestaande en nieuwe kennis en het gebruiken van voorbeelden om dingen te onthouden. 5. De sporter kiest zorgvuldig welke leerstrategieën hij gebruikt om zichzelf verder te ontwikkelen. 6. De denkprocessen die de sporter heeft worden weerspiegelt in zijn gedrag. 7. De sporter trekt conclusies uit nieuwe of versturende elementen in zijn denkwijze en past zijn denkprocessen daarop aan. 8. De sporter heeft de wil en attitude om zichzelf te verbeteren en te ontwikkelen.
		Niveau 3	De sporter heeft de gewoonte om zijn eigen gedrag, gedachten en gevoel in allerlei situaties te analyseren, zodat hij verbeterpunten kan formuleren voor zijn prestaties en ontwikkeling.	<ol style="list-style-type: none"> 1. De sporter slaagt erin om mentale blokkades te overwinnen, door reflectief denken te gebruiken om met belemmerende ideeën, gedachten en gevoelens om te 2. De sporter kan de belangrijkste lessen die hij heeft geleerd in kaart brengen en bepaalt waar hij zichzelf op kan verbeteren. 3. De sporter bepaalt of hij gebruik maakt van andere denkkaders, door een inschatting en afweging te maken van de voordelen of consequenties. 4. Uit reflecties van de sporter op zijn gedrag of denkproces blijkt het proces van persoonlijke groei. 5. De sporter laat vooruitgang zien in zijn prestatie door het toepassen van systematische analyse op zijn eigen manier van denken.

Competenties	Niveau van beheersing	Omschrijving niveau van beheersing	Leerdoelen
Plannen	Niveau 1	De sporter maakt een inschatting hoeveel tijd hij nodig heeft om iets af te maken en hoe hij zijn tijd het beste kan verdelen om een deadline te halen.	1. De sporter maakt zelfstandig een inschatting van de tijd en middelen die nodig zijn.
			2. De sporter deelt werkzaamheden zelf in naar urgentie en noodzaak.
			3. De sporter bepaalt criteria hoe hij de beschikbare tijd en middelen verdeelt over de prioriteiten.
	Niveau 2	De sporter stelt een duidelijke planning op en weegt af welke activiteiten in zijn planning passen en bijdragen aan het bereiken van het einddoel.	4. De sporter houdt bij de planning het gewenste resultaat voor ogen. Hij identificeert, evalueert en trekt conclusies uit de resultaten van het plan.
			5. De sporter plant activiteiten en taken om het optimale uit zichzelf, de beschikbare middelen en tijd te halen.
			6. Plannen behoort tot een van de gebruikelijke methoden van de sporter om een taak of activiteit aan te pakken.
			7. De sporter evalueert zijn eigen capaciteiten om bepaalde handelingen uit te voeren.
	Niveau 3	De sporter maakt een planning en plan van aanpak met mijlpalen en meetmomenten. Hij controleert en evalueert zijn eigen activiteiten, en past zijn plannen aan wanneer dat nodig is, zodat hij zijn deadlines en doelen haalt.	1. De sporter bepaalt zelf hoeveel tijd en middelen beschikbaar moeten worden gesteld om zijn doel te behalen.
			2. De sporter maakt een planning van de eigen werkzaamheden en stelt vast of ze bijdrage van anderen nodig heeft.
3. De sporter behoudt zelfstandig het overzicht van verschillende activiteiten in de planning.			
4. De sporter plant zelf stappen om eventuele obstakels en veranderende omstandigheden in het werken op te lossen.			
5. De sporter werkt de zaken in aangeboden volgorde af en overziet de te verrichten activiteiten op een korte termijn.			
6. De sporter bepaalt vooraf deelresultaten voor verschillende fasen en controleert de voortgang.			
Presteren onder druk	Niveau 1	De sporter herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om rustig te blijven in stressvolle situaties of onder druk.	1. De sporter kan verschillende situaties opsommen waarin hij zich zenuwachtig voelt.
			2. De sporter kan benoemen wat hij in zijn lichaam voelt wanneer hij zenuwachtig is.
			3. De sporter kan beschrijven hoe de zenuwen van invloed zijn op zijn prestatie.
	Niveau 2	De sporter blijft zijn taak uitvoeren onder druk of stress. Hij houdt vast aan zijn eigen oordeel en blijft doen wat belangrijk is. Hij herkent wat voor hem stress veroorzaakt en wat daarvan het effect op hem is.	4. De sporter kan gedachten opnoemen die hij heeft als hij zenuwachtig is.
			5. De sporter beseft dat het hebben van zenuwen niet erg is.
			6. De sporter heeft voor zichzelf een overzicht van situaties waarin hij spanning en zenuwen ervaart.
			7. De sporter kan verschillende ontspanningstechnieken en het effect ervan uitleggen.
			8. De sporter kan benoemen welke stressfactoren invloed hebben op zijn prestatie.
			9. De sporter kan het effect van specifieke stressfactoren op zijn gedrag en prestatie beschrijven.
10. De sporter is in staat om zijn gedachten te sturen in stressvolle situaties.			
Niveau 3	De sporter heeft zijn zenuwen onder controle. Hij analyseert stressfactoren en anticipeert erop, door middel van het inzetten van (ontspannings-) technieken.	1. De sporter heeft plannetjes om te gaan met zenuwen en stress.	
		2. De sporter probeert verschillende ontspanningstechnieken toe te passen om zijn zenuwen in stressvolle situaties onder controle te houden.	
		3. De sporter blijft ook onder forse tijdsdruk in staat om te presteren en blijft effectief als de deadline in zicht komt.	
		4. De sporter laat zich niet uit het veld slaan door zenuwen.	
		5. De sporter ziet zenuwen en spanning als een teken van zijn lichaam dat het klaar is om te presteren.	
		6. De sporter is in staat om stressfactoren te analyseren en hierop adequaat te reageren, door middel van het inzetten van de best passende technieken in specifieke situaties.	
			2. De sporter heeft een plan om ook met onvoldoende middelen effectief presteren en blijft ook met onvoldoende middelen effectief presteren.
			3. De sporter trekt zijn eigen plan in situaties van onzekerheid, bijvoorbeeld bij vage richtlijnen, de te volgen aanpak of bij tegenstrijdige instructies.
			4. De sporter is ervan overtuigd dat hij ook met spanningen in zijn lijf goed kan presteren.
			5. De sporter maakt er het beste van met de middelen die wel beschikbaar zijn.
			6. De sporter heeft de attitude dat mensen meer stress aan kunnen dan ze denken.



Competenties	Niveau van beheersing	Omschrijving niveau van beheersing	Leerdoelen
Probleemoplossend vermogen	Niveau 1	De sporter herkent en begrijpt wanneer iets een probleem is en denkt na over mogelijkheden om dit op te lossen.	1. De sporter kan bepalen wat een probleem vormt en wat niet, door vragen te stellen om het probleem en het belang ervan vast te stellen en te verhelderen.
			2. De sporter verzamelt informatie die hem helpt om het probleem op te lossen, door middel van een logische informatieanalyse van niet alleen persoonlijke meningen, maar ook feitelijke informatie.
			3. De sporter gebruikt een logische aanpak om de oorzaak van een probleem vast te stellen en kijkt verder dan alleen de symptomen van het probleem.
			4. De sporter presenteert meerdere oplossingen voor een probleem en kan de mogelijke risico's en voordelen van een bepaalde oplossing inschatten.
			5. De sporter kiest een oplossing voor het probleem en maakt een plan van aanpak hoe hij het kan uitwerken.
	Niveau 2	De sporter analyseert de oorzaak van een probleem, bijvoorbeeld door na te denken hoe hij dit zelf eerder heeft ervaren. Hij komt met oplossingen die werken en nuttig zijn.	1. De sporter herkent complexe problemen en deelt het probleem op in behapbare delen door een goede analyse van de prioriteiten te maken.
			2. De sporter vergelijkt informatiebronnen op tegenstrijdige informatie en draagt waar nodig nieuwe informatiebronnen aan.
			3. De sporter heeft een manier om onderliggende ongreepbare informatie te identificeren en analyseren en de impact ervan op het probleem te evalueren.
			4. De sporter presenteert oplossingen voor het probleem die het meest effectief, logisch en nauwkeurig zijn.
Niveau 3	De sporter kan belangrijke kenmerken van een probleem te identificeren en analyseren. De sporter kiest de best passende oplossing voor het probleem, door het vanuit verschillende benaderingen en invalshoeken te bekijken.	5. De sporter ontwikkelt eigen criteria die leiden tot het selecteren van de beste oplossing voor het probleem.	
		6. De sporter heeft oog voor de kwaliteit van zijn plan van aanpak en de opvolging ervan en anticipeert op mogelijke moeilijkheden.	
		1. De sporter voorziet problemen voordat de effecten ervan zichtbaar worden.	
		2. De sporter analyseert het probleem, de oorzaken en de effecten ervan door middel van een algemene, middellange en lange termijn aanpak.	
		3. De sporter legt verbanden tussen problemen en geeft aan welke oplossingen in de gegeven situatie het beste zijn.	
		4. De sporter is in staat een breed draagvlak te creëren onder de betrokkenen voor het oplossen van een probleem.	
5. De sporter neemt de leiding om tot de oplossing van een probleem te komen dat effect op hem heeft.			
6. De sporter creëert een breed draagvlak onder de betrokkenen en zorgt ervoor dat hij steun krijgt van anderen om de genomen beslissing tot een succes te maken.			
Procesgericht werken	Niveau 1	De sporter zoekt uit wat er van hem verlangd wordt en welke stappen hij moet ondernemen om daar te komen. De sporter kan uitleggen waar hij mee bezig is en waarom. De sporter heeft het geduld om deze stappen uit te voeren.	1. De sporter kan benoemen hoe je het aanleren van een bepaalde techniek opbouwt.
			2. De sporter kan uitleggen waarom het nodig is om het aanleren van een nieuwe techniek in kleine stapjes op te bouwen.
			3. De sporter kan uitleggen waar hij mee bezig is.
			4. De sporter kan uitleggen waarom hij doet wat hij doet.
			5. De sporter kan het aanleren van een nieuwe techniek zelfstandig opsplitsen in kleine logische stappen.
			6. De sporter kan uitleggen waarom je geduldig moet zijn het aanleren van een nieuw element.
			7. De sporter ziet het nut in van in kleine stappen naar een einddoel werken.
	Niveau 2	De sporter heeft een eigen aanpak om tot een plan te komen. Hij maakt een inschatting wat de gevolgen zijn van zijn aanpak en staat open voor nieuwe manieren om zijn aanpak te verbeteren.	1. De sporter besteedt voordat hij ergens mee start aandacht aan het ontwikkelen van een eigen aanpak.
			2. De sporter bepaalt concrete acties en stappen hoe hij een doel kan bereiken.
			3. De sporter kan uitleggen waarom hij voor bepaalde acties of stappen kiest om zijn doel te bereiken.
			4. De sporter kan benoemen wat de mogelijke gevolgen zijn van zijn aanpak.
			5. De sporter is geduldig bij het aanleren van een nieuw element of oefening.
	Niveau 3	De sporter heeft overzicht en werkt stap voor stap naar zijn einddoel. Hij heeft geduld in het leerproces en is in staat om te overzien dat sommige acties niet direct resultaat opleveren, maar bijdragen aan een lange termijn doel en ontwikkeling. De sporter blijft alert hoe hij dit	6. De sporter staat open voor nieuwe manieren om zijn aanpak te verbeteren.
			1. Het behoort tot de gebruikelijke aanpak van de sporter om concrete stappen en acties te bepalen om naar een doel te werken.
			2. De sporter bepaalt wat en wie hij nodig heeft om zijn doel te bereiken en de acties goed uit te voeren.
3. De sporter focust zich tijdens zijn werkzaamheden op het proces en de stap waarmee hij op dat moment bezig is.			
4. De sporter toetst regelmatig of zijn aanpak nog de juiste is om zijn doel te bereiken en past indien nodig zijn aanpak aan op de veranderde situatie of middelen.			
5. De sporter heeft geduld in het bereiken van zijn doel.			
6. De sporter neemt verantwoordelijkheid voor zijn keuzes en het behalen van zijn doel.			

Competenties	Niveau van beheersing	Omschrijving niveau van beheersing	Leerdoelen
Zelfvertrouwen	Niveau 1	De sporter haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen. Hij weet wat hij goed kan en durft dit uit te spreken.	1. De sporter beoordeelt zijn eigen prestaties en bepaalt daaruit punten voor verbetering.
			2. De sporter durft uit te spreken wat hij goed kan.
			3. De sporter onderneemt taken met enthousiasme van begin tot eind.
			4. De sporter blijft vertrouwen houden ondanks de consequenties van gedrag.
			5. De observaties en gedachten van de sporter over zichzelf sluiten aan bij het daadwerkelijke en observeerbare gedrag.
			6. De sporter wil de acties van een rolfiguur na kunnen doen.
			7. De sporter viert en deelt eigen successen met anderen.
			8. De sporter focust zich voornamelijk op zijn successen om tot verbeterpunten te komen.
			9. De sporter geeft zichzelf complimentjes na een goede training, wedstrijd of handeling.
	Niveau 2	De sporter toont vertrouwen en zekerheid dat hij gaat slagen in wat hij doet. Hij blijft rustig onder tegenslag of in moeilijke situaties. Hij heeft een realistisch zelfbeeld en neemt tegenslagen niet persoonlijk op.	1. De sporter kan uitleggen hoe je zelfbeeld van invloed is op je gedrag.
			2. De sporter heeft een stabiel zelfbeeld.
			3. De sporter maakt een goede realistische analyse van zijn eigen kwaliteiten om tot persoonlijke ontwikkeling te komen.
4. De sporter onderdrukt irrelevante gedachten of informatie bij uitvoering van een taak.			
5. De sporter neemt eigen ervaringen mee bij het bepalen van punten voor verbetering.			
Niveau 3	De sporter komt voor zichzelf op. Hij onderneemt (spannende) activiteiten op eigen initiatief en met enthousiasme. De sporter durft zich kwetsbaar op te stellen en kan gemaakte fouten openlijk kan toegeven.	6. De sporter durft een afwijkend standpunt in te nemen.	
		7. De sporter blijft zelfverzekerd bij een conflict of verdeeldheid.	
		8. De sporter bespreekt teleurstelling en/of weerstand.	
		9. De sporter pakt een moment om eigen successen te vieren en betreft anderen daarbij.	
		10. De sporter is vasthoudend en overtuigend in het in praktijk brengen van plannen tot persoonlijke ontwikkeling.	
		11. De sporter toont lef en moed in zijn acties en handelingen.	
		12. De sporter heeft vertrouwen in zijn talent en voelt zich sterk.	
		1. De sporter durft een afwijkend standpunt in te nemen en dit uit te spreken.	
2. De sporter neemt initiatief om haar doelen te bereiken.			
3. De sporter is in staat om mensen voor hem in beweging te krijgen om zijn doel te bereiken.			
4. De sporter maakt weerstand bespreekbaar.			
5. De sporter creëert een sfeer waarin gevoelens en emoties gedeeld kunnen worden.			
6. De sporter durft zich kwetsbaar op te stellen en gemaakte fouten openlijk toe te geven.			
7. De sporter heeft een zelfverzekerde houding en uitstraling.			
8. De sporter heeft vertrouwen dat hij haar doelen zal behalen.			

