Leerlijn Prestatiegedrag

Competenties	Definitie	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Samenhang met andere competenties
Aandacht richten	De sporter is in zijn om zijn aandacht te richten op een situatie of taak, ondanks afleiding, gedachten, vermoeidheid of verveling.	De sporter zet zichzelf ertoe aan om geconcentreerd aan het werk te gaan.	De sporter werkt geconcentreerd ook bij afleiding.	De sporter hanteert doelgericht technieken om aandacht lang vast te houden.	*Doelgericht handelen, procesgericht werken, doorzettingsvermogen, presteren onder druk, zelfvertrouwen*
Aanpassingsvermogen	De sporter is in staat om zijn gedrag doelgericht aan te passen aan veranderende omstandigheden, taken, verantwoordelijkheden en/of personen.	De sporter laat zien dat hij zijn gedrag wil aanpassen als de omstandigheden daarom vragen.	De sporter maakt gebruik van visualisatie.	De sporter past in veranderende omstandigheden zijn gedrag doelgericht aan.	*Zelfvertrouwen, probleemoplossend vermogen, presteren onder druk, grenzen stellen en bewaken, doelgericht handelen*
Beslissingen nemen	De sporter is in staat om beslissingen te nemen en de consequenties ervan te accepteren.	De sporter neemt weloverwogen beslissingen.	De sporter neemt weloverwogen beslissingen en overziet de consequenties hiervan.	De sporter neemt doelgericht beslissingen en accepteert de consequenties hiervan.	*Probleemoplossend vermogen, doelgericht handelen, communiceren, zelfvertrouwen*
Communiceren	De sporter is in staat doeltreffend te communiceren en zijn communicatie af te stemmen op zijn omgeving.	De sporter hanteert verschillende gesprekstechnieken (o.a. luisteren, spreken, hulp vragen).	De sporter stemt zijn communicatie af op zijn omgeving.	De sporter zet verbale en non-verbale communicatie doelgericht in.	*Beslissingen nemen, grenzen stellen en bewaken, zelfvertrouwen*
Doelgericht handelen	De sporter is in staat om zijn eigen doelen te bereiken door middel van een goede verdeling van zijn tijd, inzet en middelen.	De sporter formuleert haalbare doelen op korte termijn en maakt een stappenplan om dit te realiseren.	De sporter stemt zijn plan van aanpak af op zijn zelfgeformuleerde win-, verbeter- en procesdoelen en monitort de uitvoering ervan.	De sporter gaat doelgericht te werk en realiseert op planmatige, en zo nodig creatieve, wijze zijn doelen.	*Procesgericht werken, plannen, reflecterend vermogen, aandacht richten, beslissingen nemen doorzettingsvermogen, grenzen stellen en bewaken, optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl*

Doorzettingsvermogen	De sporter is in staat om, ook bij moeilijkheden, door te zetten en uitdagingen aan te pakken.	De sporter zet zichzelf ertoe aan om door te gaan ook bij moeilijkheden.	De sporter gaat zelf door ook bij moeilijkheden.	De sporter toont vastberadenheid om door te gaan om zijn doel te bereiken.	*Zelfvertrouwen, presteren onder druk, beslissingen nemen, doelgericht handelen, aanpassingsvermogen,*
Grenzen stellen & bewaken	De sporter is in staat om zijn eigen grenzen te herkennen en deze proactief te bewaken.	De sporter herkent en brengt onder woorden hoe hij zich hier en nu voelt.	De sporter voelt aan wanneer er te veel van hem wordt gevraagd en communiceert dit.	De sporter bewaakt proactief zijn eigen grenzen.	*Communiceren, beslissingen nemen, aanpassingsvermogen, reflecterend vermogen, doelgericht handelen*
Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl	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.	De sporter combineert sport, school en sociale relaties/activiteiten.	De sporter stemt school/werk, sociale relaties/activiteiten, voeding en herstel af op zijn topsportbeoefening.	De sporter creëert continu en doelgericht een optimale balans in zijn leefstijl als topsporter.	*Beslissingen nemen, doelgericht handelen, procesgericht werken, plannen, doorzettingsvermogen, grenzen stellen en bewaken, probleemoplossend vermogen, discipline.*
Plannen	De sporter is in staat om een plan van aanpak te maken om een doel te bereiken en deze planning na te leven.	De sporter schat in hoeveel tijd hij nodig heeft en deelt zijn tijd efficiënt in.	De sporter plant zijn activiteiten gericht op het bereiken van zijn doel.	De sporter monitort en evalueert de voortgang van zijn plan van aanpak en stelt zo nodig bij.	*Doelgericht handelen, procesgericht werken, beslissingen nemen, aanpassingsvermogen, reflecterend vermogen, optimale balans topsport en persoonlijke leefstijl*
Presteren onder druk	De sporter is in staat om te presteren onder druk door zijn spanningsniveau te reguleren.	De sporter herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om rustig te blijven in stressvolle situaties of onder druk.	De sporter hanteert technieken om zijn spanningsniveau te controleren.	De sporter herkent het effect van stress op zijn gedrag en blijft doelgericht zijn taak uitvoeren onder druk of stress.	*Zelfvertrouwen, aanpassingsvermogen, doorzettingsvermogen, aandacht richten, gedachtencontrole, probleemoplossend vermogen, procesgericht werken.*

Probleemoplossend vermogen	De sporter is in staat problemen te identificeren en tot best passende oplossingen te komen voor een probleem.	De sporter herkent problemen en denkt na over oplossingen.	De sporter analyseert problemen en kiest passende oplossingen.	De sporter identificeert en analyseert problemen vanuit verschillende invalshoeken en lost het doelgericht op.	*Aanpassingsvermogen, procesgericht werken, beslissingen nemen, zelfvertrouwen*
Procesgericht werken	De sporter is in staat om te bepalen hoe hij doelstellingen wil bereiken en hierin stapsgewijs en geduldig naartoe te werken.	De sporter legt uit waar hij mee bezig is en waarom hij iets doet.	De sporter werkt geduldig en stapsgewijs aan zijn doelen.	De sporter overziet de langetermijneffecten van wat hij doet op zijn ontwikkeling en onderneemt acties ter verbetering of versnelling daarvan.	*Doelgericht handelen, plannen, reflecterend vermogen, aandacht richten, zelfvertrouwen*
Reflecterend vermogen	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.	De sporter evalueert zijn prestatie en trekt conclusies.	De sporter analyseert zijn ontwikkeling en bedenkt wat nodig is om beter te worden.	De sporter reflecteert continu en doelgericht op zijn prestaties en ontwikkeling en formuleert verbeterpunten.	*Zelfvertrouwen, doelgericht handelen, procesgericht werken*
Zelfvertrouwen	De sporter is in staat vertrouwen hebben en uiten in zichzelf, zijn keuzes, zijn doelen en zijn kwaliteiten.	De sporter haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen en spreekt uit wat hij goed kan.	De sporter toont vertrouwen en zekerheid, kijkt realistisch naar zichzelf en neemt tegenslagen niet persoonlijk.	De sporter komt voor zichzelf op, pakt uitdagingen aan en toont zich kwetsbaar.	*Reflecterend vermogen, beslissingen nemen, grenzen stellen en bewaken, doelgericht handelen, aanpassingsvermogen, probleemoplossend vermogen, doorzettingsvermogen, presteren onder druk.*