

OBSERVATIE TOOL PRESTATIEGEDRAG



NAAM

GEBOORTEJAAR

NAAM TRAINER/COACH

DATUM



AANDACHT RICHTEN

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

Niveau	Doel					
1	De speler zet zichzelf ertoe aan om geconcentreerd aan het werk te gaan (doel 1)					
2	De speler werkt geconcentreerd, ook bij afleiding (doel 12)					
3	De speler hanteert doelgericht technieken om aandacht lang vast te houden (doel 19)					

AANPASSINGSVERMOGEN

De speler is in staat om zijn gedrag aan te passen aan veranderende omstandigheden, taken, verantwoordelijkheden en personen.

Niveau	Doel					
1	De speler laat zien dat hij zijn gedrag wil aanpassen als de omstandigheden daarom vragen (doel 11)					
2	De speler past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had verwacht (doel 26)					
3	De speler past in veranderende omstandigheden zijn gedrag doelgericht aan (doel 40)					

BESLISSINGEN NEMEN

De speler is in staat om beslissingen te nemen en de consequenties ervan te accepteren.

Niveau	Doel					
1	De speler neemt weloverwogen beslissingen (doel 17)					
2	De speler neemt weloverwogen beslissingen en overziet de consequenties hiervan (doel 34)					
3	De speler neemt doelgericht beslissingen en accepteert de consequenties hiervan (doel 41)					

COMMUNICEREN

De speler is in staat om doeltreffend te communiceren en zijn communicatie af te stemmen op zijn omgeving.

Niveau	Doel					
1	De speler hanteert verschillende gesprekstechnieken (o.a. luisteren, spreken, hulp vragen, feedback krijgen/geven) (doel 10)					
2	De speler stemt zijn communicatie af op zijn omgeving (doel 25)					
3	De speler zet verbale en non-verbale communicatie doelgericht in (doel 38)					



DOELGERICHT WERKEN

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

Niveau	Doel					
1	De speler formuleert haalbare doelen op korte termijn en maakt een stappenplan om dit te realiseren (doel 14)					
2	De speler stemt zijn plan van aanpak af op zijn zelf geformuleerde win-, verbeter- en procesdoelen en monitort de uitvoering ervan (doel 23)					
3	De speler gaat doelgericht te werk en realiseert op planmatige, en zo nodig creatieve, wijze zijn doelen (doel 30)					

DOORZETTINGSVERMOGEN

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

Niveau	Doel					
1	De speler zet zichzelf ertoe aan om door te gaan; ook bij moeilijkheden (doel 2)					
2	De speler gaat zelf door ook bij moeilijkheden (doel 4)					
3	De speler toont vastberadenheid om door te gaan om zijn doel te bereiken (doel 20)					

GRENZEN STELLEN EN BEWAKEN

De speler is in staat om zijn eigen grenzen te herkennen en deze proactief te bewaken.

Niveau	Doel					
1	De speler herkent en brengt onder woorden hoe hij zich hier en nu voelt (doel 15)					
2	De speler voelt aan wanneer er te veel van hem wordt gevraagd en communiceert dit (doel 31)					
3	De speler bewaakt proactief zijn eigen grenzen (doel 37)					

OPTIMALE BALANS TOPSPORT EN PERSOONLIJKE LEEFSTIJL

De speler is in staat om tennis en overige activiteiten te balanceren en hanteert een leefstijl die bijdraagt aan zijn sportieve ontwikkeling en prestaties.

Niveau	Doel					
1	De speler combineert sport, school & sociale activiteiten en herkent de impact van het zijn van topspeler op zijn andere activiteiten (doel 6)					
2	De speler stemt school/ werk, sociale relaties/ activiteiten, voeding en herstel af op zijn topsportbeoefening (doel 13)					
3	De speler creëert continu, proactief en doelgericht een optimale balans in zijn activiteiten en leefstijl als topspeler (doel 29)					

PLANNEN

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

Niveau	Doel					
1	De speler schat in hoeveel tijd hij nodig heeft en deelt zijn tijd efficiënt in (doel 16)					
2	De speler plant zijn activiteiten gericht op het bereiken van zijn doel (doel 33)					
3	De speler monitort en evalueert de voortgang van zijn plan van aanpak en stelt zo nodig bij (doel 39)					



PRESTEREN ONDER DRUK

De speler is in staat om te presteren onder druk door zijn spanningsniveau te reguleren.

Niveau	Doel					
1	De speler herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om rustig te blijven in stressvolle situaties of onder druk (doel 18)					
2	De speler hanteert technieken om zijn spanningsniveau te controleren (doel 27)					
3	De speler herkent het effect van stress op zijn gedrag en blijft doelgericht zijn taak uitvoeren onder druk of stress (doel 42)					

PROBLEEMOPLOSSEND VERMOGEN

De speler is in staat problemen te identificeren en tot de best passende oplossingen te komen voor een probleem.

Niveau	Doel					
1	De speler herkent problemen en denkt na over oplossingen (doel 7)					
2	De speler analyseert problemen en kiest passende oplossingen (doel 21)					
3	De speler identificeert en analyseert problemen vanuit verschillende invalshoeken en kiest een doelgerichte oplossing voor het probleem (doel 35)					

PROCESGERICHT WERKEN

De speler is in staat om te bepalen hoe hij doelstellingen wil bereiken en hierin stapsgewijs en geduldig naartoe te werken.

Niveau	Doel					
1	De speler legt uit waar hij mee bezig is en waarom hij iets doet (doel 9)					
2	De speler werkt geduldig en stapsgewijs aan zijn doelen (doel 24)					
3	De speler overziet de langetermijneffecten van wat hij doet op zijn ontwikkeling en onderneemt acties ter verbetering of versnelling daarvan (doel 32)					

REFLECTIE OP ONTWIKKELING EN PRESTATIE

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

Niveau	Doel					
1	De speler evalueert zijn prestatie en trekt conclusies (doel 8)					
2	De speler analyseert zijn ontwikkeling en bedenkt wat nodig is om beter te worden (doel 22)					
3	De speler reflecteert continu en doelgericht op zijn prestaties en ontwikkeling en formuleert verbeterpunten (doel 36)					

ZELFVERTROUWEN

De speler is in staat vertrouwen te hebben en uiten in zichzelf, zijn keuzes, doelen en kwaliteiten.

Niveau	Doel					
1	De speler haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen en spreekt uit wat hij goed kan (doel 3)					
2	De speler toont vertrouwen en zekerheid, kijkt realistisch naar zichzelf en neemt tegenslagen niet persoonlijk (doel 5)					
3	De speler komt voor zichzelf op, pakt uitdagingen aan en toont zich kwetsbaar (doel 28)					