

# Omgang met je blessure

1. Wat is precies je blessure?
2. Tegen welke moeilijkheden loop je aan in de omgang met je blessure?
3. Wat gaat er naar jouw idee goed in je omgang met de blessure?
4. Waar maak je je op dit moment het meest druk om?
5. Wat denk je dat op dit moment je herstel in de weg staat?
6. Welke emoties heb je tot nu toe ervaren ten aanzien van je blessure?
7. Welke persoonlijke of situationele factoren kunnen een rol spelen in je herstel?
8. Hoe denk je over de medische hulp die je op dit moment krijgt?

# Performance profile

Hieronder volgt een *Performance Profile* tabel. Links staan vaardigheden of eigenschappen die je als sporter nodig hebt voor de omgang met je blessure. In de kolom ‘**belang**’ kan je aangeven hoe belangrijk je elke eigenschap acht voor een goede omgang met je blessure. **Idealiter** is alles perfect (een 10), dus die staat alvast ingevuld. Bij ‘**huidige staat’** kan je invullen welk cijfer je jezelf op dit moment geeft. De laatste kolom zal ik later invullen. Als je een vaardigheid niet begrijpt of niet relevant acht, kan je die open laten. Onderaan kan je nog vaardigheden invullen die je ook belangrijk vindt. Succes!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Vaardigheden/eigenschappen | Belang (B) | Idealiter (I) | Huidige staat (H) | *Later in te vullen* |
| Motivatie |  | 10 |  |  |
| Doelen stellen |  | 10 |  |  |
| Omgaan met stress |  | 10 |  |  |
| Omgaan met teleurstelling |  | 10 |  |  |
| Concentratie/focus |  | 10 |  |  |
| Ontspanning |  | 10 |  |  |
| Zelfvertrouwen |  | 10 |  |  |
| Discipline |  | 10 |  |  |
| Zelfspraak (positieve gedachten) |  | 10 |  |  |
| Acceptatie |  | 10 |  |  |
| Reflecteren |  | 10 |  |  |
| Handelen naar je waarden |  | 10 |  |  |
| …… |  | 10 |  |  |
| …… |  | 10 |  |  |
| …… |  | 10 |  |  |