# Prestatieprofiel

Naam:

Telefoon:

E-mailadres:

Instructie:

1. Maak een lijst met vaardigheden en kwaliteiten van topsporters in jouw sport op drie verschillende vlakken (tabel 1).
2. Noteer vervolgens in tabel 2 hoe belangrijk (B) de concepten volgens jou zijn op een schaal van 1-10.
3. In de ideaal kolom hoef je niks te doen, dat is namelijk altijd 10, het maximaal haalbare.
4. Geef jezelf nu een cijfer van 1-10 voor alle vaardigheden en kwaliteiten die je geselecteerd hebt.
5. Vervolgens reken je het verschil uit tussen de ideale score en je eigen beoordeling. Het verschil hiertussen komt in kolom V
6. Vermenigvuldig nu het verschil met het belang van de vaardigheden of kwaliteiten. Verschil x Belang. Dit is je profielscore (p)
7. Je profielscore geeft aan waar voor jou de meeste winst te behalen valt. Een hoge profielscore betekent een hoop verbetering mogelijk.
8. Vervolgens kunnen we hier samen doelen voor opstellen, voor zowel de korte als de lange termijn, om aan te werken.

Tabel 1: Belangrijke vaardigheden van topsporters in jouw sport

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mentaal** | **Technisch/tactisch** | **Fysiek** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Tabel 2: Profielscores berekenen

| **Kwaliteit/Vaardigheid** | **Belang (B)** | **Ideaal****(I)** | **Zelf****(Z)** | **Verschil****V****(I-Z)** | **Profielscore****P****(VxB)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Doorzettingsvermogen | 10 | 10 | 6 | 4 | 40 |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |
|  |  | 10 |  |  |  |