



## Flow Prestatieprofiel

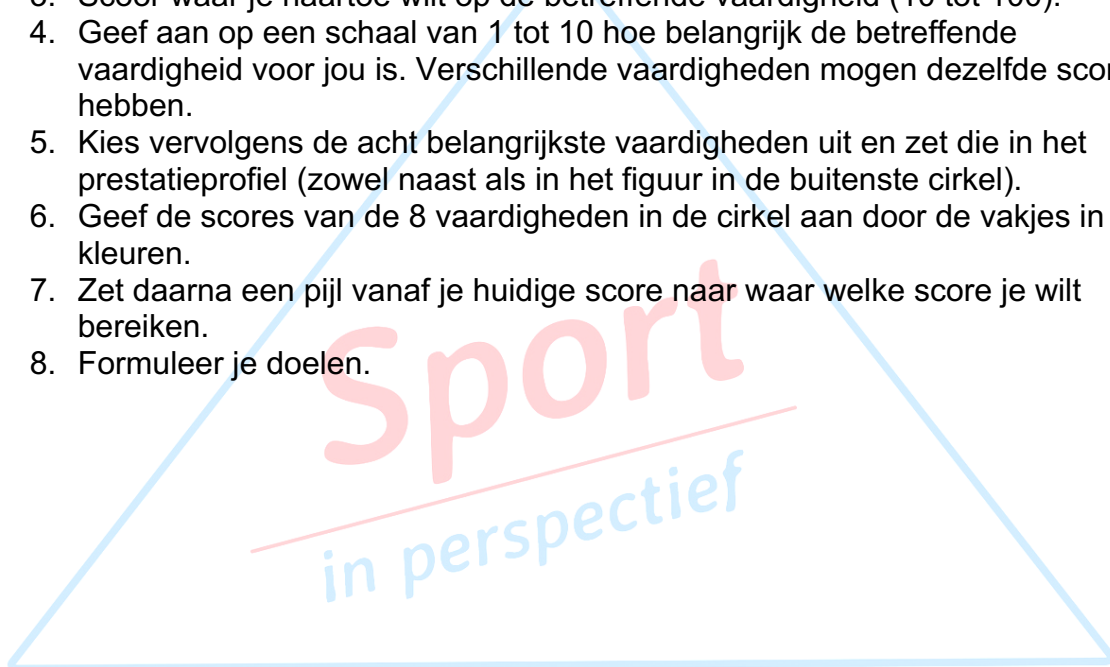


Naam:.....

### Instructies

Lees eerst de instructies en bekijk alle pagina's om een beeld te krijgen van de techniek. Het algemene doel is om de aandacht te richten op zowel de sterke als de zwakke punten. Er zijn geen goede of foute antwoorden bij deze techniek.

1. Formuleer tussen de 10 en 20 specifieke fysieke en mentale vaardigheden die kenmerkend zijn voor een topsporter uit jouw sport.
2. Scoor jezelf wat je huidig niveau (10 tot 100) is op de betreffende vaardigheid.
3. Scoor waar je naartoe wilt op de betreffende vaardigheid (10 tot 100).
4. Geef aan op een schaal van 1 tot 10 hoe belangrijk de betreffende vaardigheid voor jou is. Verschillende vaardigheden mogen dezelfde score hebben.
5. Kies vervolgens de acht belangrijkste vaardigheden uit en zet die in het prestatieprofiel (zowel naast als in het figuur in de buitenste cirkel).
6. Geef de scores van de 8 vaardigheden in de cirkel aan door de vakjes in te kleuren.
7. Zet daarna een pijl vanaf je huidige score naar waar welke score je wilt bereiken.
8. Formuleer je doelen.



**Formulier Prestatie Profiel**

Vaardigheid fysiek en mentaal	Huidig niveau - waar wil je heen?	Hoe belangrijk is deze vaardigheid voor jou?
1.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
2.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
10.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
11.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
12.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
13.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
14.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
15.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
16.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
17.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
18.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
19.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
20.	10-20-30-40-50-60-70-80-90-100	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Mijn belangrijkste vaardigheden

