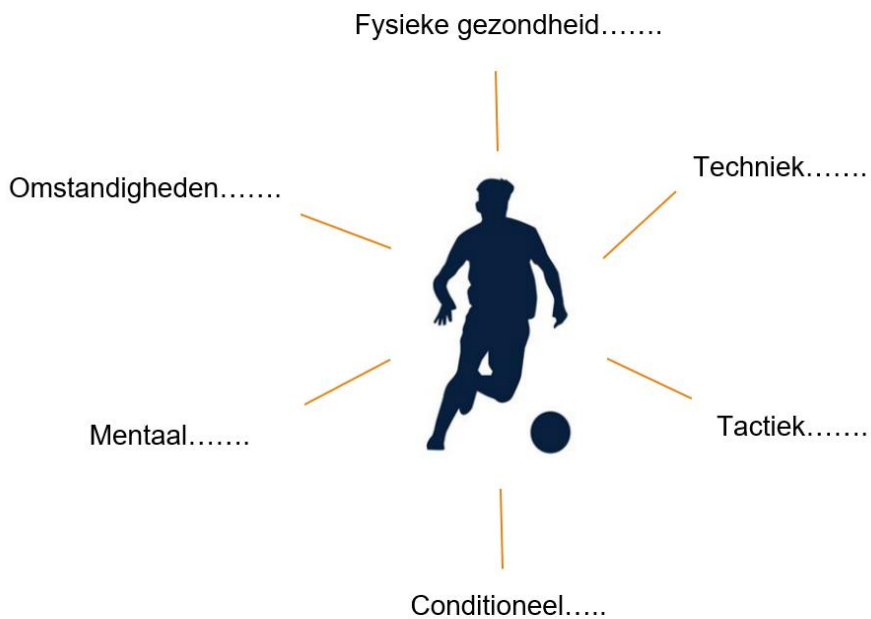


Fijn dat je geïnteresseerd bent in de vragenlijst over je totale prestatie vermogen!
Deze papieren vragenlijst geeft inzicht in het totale prestatie vermogen op de volgende zes onderwerpen:

- Jouw technische vaardigheden
- Jouw Tactische vaardigheden
- Hoe het lichamelijk met je gaat
- Jouw conditionele vaardigheden
- Hoe het gaat met je mentale aspect
- Hoe het gaat met omstandigheden die van invloed zijn op je prestatie



Hierna verschijnen een aantal uitspraken over jouw 'totale prestatie vermogen'. Geef voor elke uitspraak aan, of je deze vindt kloppen of niet. Doe dit door als antwoord een getal tussen 0 en 10 te kiezen.

- 0 betekent Klopt niet
- 10 betekent Klopt

Je kan de waarde selecteren door het cijfer te omcirkelen. Vul in wat je zelf vindt. En niet wat je denkt dat de trainer of een andere persoon wil horen. Bij elke vraag kan je aangeven of je hierover wilt praten

Hoe het lichamelijk met je gaat

1. Ik voel mij gezond:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

2. Ik voel mij fit:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

3. Ik heb geen klachten en pijn:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

4. Ik eet goed en gezond:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

5. Ik slaap goed:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

6. Ik herstel snel na inspanning:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

Tel nu de scores bij elkaar op en deel dit door 6. Mijn gemiddelde score voor 'mijn lichaam' is:.....

Jouw technische vaardigheden

7. Mijn bal aanname is in alle omstandigheden goed:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

8. Mijn verdedigende kwaliteiten zijn goed:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

9. Mijn passing (kort) is goed:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

10. Mijn lange bal is goed:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

11. Ik kan koppen. Zowel verdedigend als aanvallend:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

12. Mijn passeer acties zijn goed:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

13. Ik kan de bal kaatsen:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

14. Mijn beide benen zijn goed ontwikkeld:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

Tel nu de scores bij elkaar op en deel dit door 8. Mijn gemiddelde score voor "techniek" is:.....

Jouw Tactische vaardigheden

15. Ik weet wat ik op mijn positie moet doen in balbezit:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

16. Ik weet wat ik op mijn positie moet doen in de omschakeling van balbezit naar balverlies:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

17. Ik weet wat ik op mijn positie moet doen in de omschakeling van balverlies naar balbezit:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

18. Ik weet wat ik op mijn positie moet doen als de tegenstander de bal heeft:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

19. Ik weet al wat ik moet doen voordat ik de bal krijg (scannen):

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

20. Ik weet welke keuzes ik moet maken als ik de bal heb:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

21. Ik weet wat ik moet doen in een 1 tegen 1 situatie verdedigend:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

22. Ik weet wat ik moet doen in een 1 tegen 1 situatie aanvallend:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

Tel nu de scores bij elkaar op en deel dit door 8. Mijn gemiddelde score voor 'tactiek' is:.....

Jouw conditionele vaardigheden

23. Ik kan de hele wedstrijd op hoge intensiteit volhouden:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

24. Ik ben tevreden over mijn snelheid:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

25. Ik ben tevreden over mijn duel kracht:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

26. Ik ben tevreden over mijn sprong kracht:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

27. Ik ben tevreden over mijn blessure gevoeligheid:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

Tel nu de scores bij elkaar op en deel dit door 5. Mijn gemiddelde score voor 'conditie' is:.....

Hoe het mentaal met je gaat

28. Ik kan met kritiek omgaan:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

29. Ik kan met druk/verwachtingen omgaan:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

30. Ik kan goed opschieten met medespelers:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

31. Ik heb zelfvertrouwen

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

32. Ik ben de hele wedstrijd volledig gefocust:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

33. Ik kan mezelf de hele wedstrijd motiveren om telkens alles te geven:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

34. Ik kan met tegenslagen omgaan:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

Tel nu de scores bij elkaar op en deel dit door 7. Mijn gemiddelde score voor 'mentaal' is:.....

Hoe het gaat met omstandigheden die van invloed zijn op je prestatie

35. Ik geniet van mijn leven:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

36. Ik zit lekker in mijn vel:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

37. Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

38. Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

39. Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

40. Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

41. Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

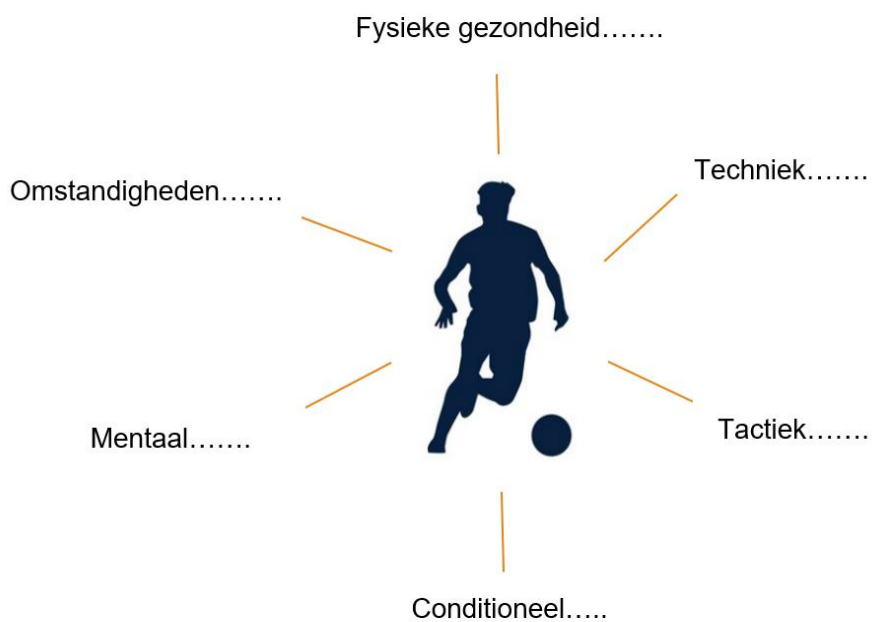
42. Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

☐ Hier wil ik over praten:

Tel nu de scores bij elkaar op en deel dit door 8. Mijn gemiddelde score voor 'omstandigheden' is:.....

Vul hieronder de gemiddelde scores in



Waar wil je het over hebben?	
 Lichaam	
 Techniek	
 Tactiek	
 Conditioneel	
 Mentaal	
 Omstandigheden	