

Triple-Impact Competitor® Zelftest



Triple-Impact Competitor® Zelftest

Een Triple-Impact Competitor® werkt aan een positieve sportervaring door zichzelf, het team en het spel te versterken. Met deze zelftest ontdek je waar je goed in bent en waar je kunt verbeteren om sport positiever te maken. Geef voor elke uitspraak een score van 1-5 (1 = nooit, 2 = zelden, 3 = soms, 4 = vaak, 5 = altijd).

Versterk Mijzelf

- _____ 1. Mijn coaches en teamgenoten zouden zeggen dat ik maximaal mijn best doe tijdens trainingen, oefensessies en wedstrijden.
- _____ 2. Mijn coaches en teamgenoten zouden zeggen dat ik graag wil leren en groeien. Ik sta open voor feedback om vaardigheden op te bouwen, zie fouten als leerkansen en meet succes aan de hand van mijn inzet en de vooruitgang die ik boek.
- _____ 3. Ik werk actief aan mijn mentale welzijn door ademhalingsoefeningen te gebruiken wanneer ik me overweldigd voel, iemand te zoeken die ik vertrouw om mee te praten wanneer dat nodig is, en mezelf gefocust en zelfverzekerd te houden met routines vóór de wedstrijd.
- _____ 4. Ik verbeter mijn voeding, hydratatie (drink voldoende) en slaap op een manier die mijn prestaties binnen en buiten het veld positief beïnvloedt.

Versterk mijn Teamgenoten

- _____ 5. Ik ondersteun mijn teamgenoten bewust. Ik weet dat ze op training kunnen komen met alles wat ze meemaken, ik zoek actief verbinding en bied wat ze nodig hebben voor een positieve ervaring.
- _____ 6. Mijn teamgenoten zouden zeggen dat ik positief ben. Ik houd mijn lichaamstaal opbouwend, geef eerlijke en specifieke aanmoediging en vier hun successen.
- _____ 7. Mijn coaches en teamgenoten zouden zeggen dat ik een teamspeler ben die sterke teamchemie helpt opbouwen. Teamsucces komt eerst, en ik pas mijn rol aan en accepteer die om het team te helpen.

Versterk het Spel

- _____ 8. Ik eer het spel door de regels, tegenstanders, officials, teamgenoten en mezelf met respect te behandelen.
- _____ 9. Ik gebruik 'Respect-routines, zoals een hand geven na de wedstrijd, om een positieve sfeer voor iedereen te creëren.
- _____ 10. Ik pas zelfregulatie toe bij uitdagingen zodat ik beter kan reageren.

