

## WERKBLAD MONITOREN voor sporters

Monitoren kan op verschillende manieren. Digitaal met behulp van een app of spelervolgsysteem, dan wel door het uitprinten en invullen van dit werkblad. In onderstaand schema zijn een aantal thema's beschreven, welke mogelijk interessant zijn om bij te houden. Belangrijk is echter dat de lijst zo kort mogelijk gehouden wordt, anders kost het teveel moeite en houden sporters het niet vol. Kies daarom de meest relevante items en vul (een beetje) aan indien nodig.

Het helpt om op vaste momenten het schema in te vullen. Bijvoorbeeld vlak na het wakker worden, na een training en/of wedstrijd en 's avonds voor het slapen gaan. Onderstaand schema is voor een week, maar dit kan uiteraard ook langer.

	ma	di	woe	do	vrij	zat	zon
<b>Herstel</b>							
Rustpols (hartfrequentie bij opstaan)							
Kwaliteit slaap (1 t/m 10)							
Mate van herstel (1 t/m 10)							
Minuten ontspanningsoefeningen							
Minuten Yoga							
Tijd voor iets buiten voetbal (uren)							
Gevoel van fitheid (1 t/m 10)							
<b>Training</b>							
Gemiddelde/ Maximale Hart Frequentie							
Afgelegde afstand training							
Ervaren trainingsbelasting ( 1 t/m 10)							
Niveau tijdens training (1 t/m 10)							
In welke mate doelen bereikt (1 t/m 10)							
<b>Wedstrijd</b>							
Gemiddelde/ Maximale Hart Frequentie							
Afgelegde afstand wedstrijd							
Aantal speelminuten							
Ervaren wedstrijdbelasting ( 1 t/m 10)							
Niveau tijdens wedstrijd ? (1 t/m 10)							
In welke mate doelen bereikt (1 t/m 10)							
<b>Voeding</b>							
Aantal groentes gegeten							
Aantal stuks fruit							
Hoeveelheid water gedronken (in liters)							
Kleur urine (++, +, +-, -, --)							
<b>Life Style</b>							
Tevredenheid school/ studie/ werk (1 t/m 10)							
Balans sport/ privé leven (1 t/m 10)							
Financieel (1 t/m 10)							
<b>Welbevinden</b>							
Humeur (1 t/m 10)							
Zelfvertrouwen (1 t/m 10)							
Motivatie (1 t/m 10)							
Mate van vermoeidheid (1 t/m 10)							
Mate van stress ( 1 t/m 10)							