**Mijn Sportcarrière**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | P | | | O | | |
| Sport: | Oriëntaties | Competenties | Capaciteiten | Micro | Meso | Macro |
| Zwemles  ±2002-2003 |  |  |  |  |  |  |
| Turnen  ±2003-2004 | Het leek mij erg leuk omdat mijn zus het ook deed |  | Ik was absoluut niet lenig en had geen voorruitgang | Ik ben begonnen met turnen  omdat mijn zus het ook deed |  |  |
| Tennis  ±2004-heden | Ik ging bijna altijd mee naar wedstrijden van mijn zus, daarom vond ik het ook steeds leuker worden |  | Ik heb de laatste jaren aan veel  toernooien meegedaan en heb  in meerdere finales  gestaan | Ik ben begonnen met turnen  omdat mijn zus het ook deed |  |  |
| Tennis-kamp club  2004-2012 |  |  | Ik heb de laatste jaren vooral als begeleider gefungeerd |  | We gingen jaarlijks met  de club op kamp |  |
| Fitness  2007&2008 |  |  |  | Ik ben samen met mijn ouders tot de overeenstemming gekomen om mij te laten fitnessen, omdat ik op dat moment behoorlijk dik was |  | Er kwam een nieuw fitness gebouw in het dorp, wat ons het idee gaf om daar te gaan sporten |
| Spinning  2008 | Ik ben er aan begonnen om mijn conditie op peil te houden |  |  |  | Ik wilde dit proberen nadat we het een keer met school hadden gedaan |  |
| Tennis-kamp recreatief  2007&2008 |  | Ik wilde op een speciaal tennis-  kamp omdat ik er veel lol in had |  |  |  |  |
| Tennis-kamp prestatief  2009&2010 |  | Ik wilde mijn tennis vaardigheden  verbeteren door op een  prestatief kamp te gaan |  |  |  |  |
| Wielrennen  ±2009- heden | Nadat ik de Tour voor mijn hotel  in Frankrijk voorbij zag gaan,  wilde ik ook gaan wielrennen |  |  |  |  |  |
| Waterpolo  2010-heden |  |  | Toen ik begon mocht ik al gauw met wedstrijden meedoen, omdat mijn balgevoel op hoog niveau was | Ik ben met waterpolo begonnen  omdat vrienden het ook deden |  |  |