



## TOOL: TIJDSBESTEDING

---

### Competenties

- Toewijding om succesvol te zijn in je sport én studie.
- In staat zijn om je eigen verantwoorde beslissingen te maken met betrekking tot je sport- en studiercarrière.
- In staat zijn om prioriteiten te stellen in wat er gedaan moet worden.
- Bereidwilligheid om opofferingen en keuzes te maken om succesvol te zijn in sport én studie.
- Een duidelijk beeld hebben op wat nodig is om te slagen in sport én studie.
- Het belang van rust en herstel begrijpen.

### Doel

De bedoeling van deze oefening is om via het visualiseren van je tijdsbesteding op een constructieve manier na te denken over hoe de balans tussen de verschillende levensdomeinen (topsport, studie, privé) er voor jou uitziet. Hoe verdeel ik mijn tijd op dit moment en hoe voel ik mij daarbij? Bij deze oefening denk je dus na over jouw tijdsbesteding (dit jaar, de komende jaren) en de stappen die je dient te ondernemen om de balans zo doelgericht en leefbaar mogelijk te maken. Je houdt hierbij rekening met jouw prioriteiten. Hoe belangrijk is topsport op dit moment en hoe belangrijk zal topsport zijn volgend jaar? Hoe belangrijk is mijn studie op dit moment en hoe belangrijk zal mijn studie zijn volgend jaar?

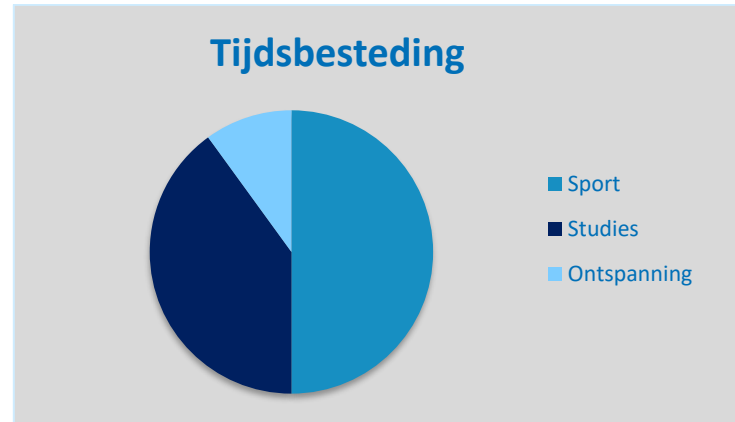
### Start!

Door middel van onderstaande taartdiagrammen kan je aangeven hoeveel van je totale tijd je besteedt aan topsport, hoeveel aan studies en hoeveel aan ontspanning (vb. tijd met familie of vrienden, rust, ...).

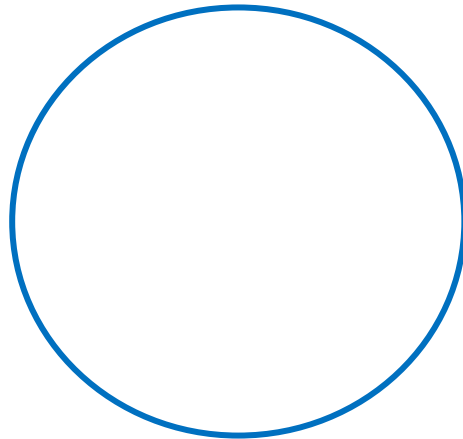
Het is de bedoeling dat je deze oefening niet alleen voor dit schooljaar maakt maar ook even stilstaat bij hoe je verwacht dat je tijdsbesteding er volgend jaar zal uitzien: Wat zal er van jou verwacht worden op studiegebied? Zal je meer/minder/evenveel moeten studeren? Wat zal er van jou verwacht worden op sportief gebied? Zal je meer/minder/evenveel aan topsport doen? Welke invloed zal dit alles hebben op je totale tijdsbesteding? Is er nog voldoende ruimte voor rust en ontspanning? Hoe kan je dit bewaken?

Het is belangrijk dat je bewust bent van wat er je de komende jaren te wachten staat zodat je de nodige stappen kan ondernemen om succesvol te zijn en blijven in zowel topsport als studie (vb. samenstellen van een geïndividualiseerd studietraject). Houd hierbij telkens jouw prioriteiten in het achterhoofd!

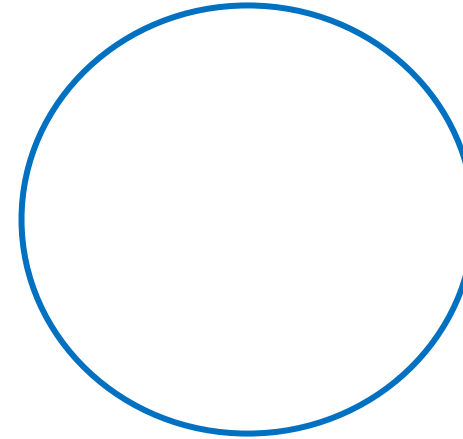
Voorbeeld:



Nu is het jouw beurt:



**Huidig jaar**



**Volgend jaar**