

Teljesítmény profilozás

1. Lépés

Válaszd ki az 5 legfontosabb fizikális, mentális, technikai és taktikai tulajdonságot, ami a te sportágadban meghatározó a csúcsteljesítményhez. Lehet, hogy segít, ha kiválasztasz egy profi sportolót vagy egy példaképet a sportágadból.

Tulajdonságok:

Fizikai	Mentális	Technikai	Taktikai

2. Lépés

Egyesével írd be ezeket a tulajdonságokat a következő oldalon található profilkészítő kerék legszélső sorába. Mindegyik tulajdonságra értékeld magad 1-10-es skálán, ahol az 1 a lehető legrosszabb, a 10 pedig a legjobb teljesítmény, amit egy sportoló nyújthat az adott sportágban és az adott tulajdonságból. Ezt követően kösd össze a pontokat vonallal. Ez segít megmutatni az erősségeidet, valamint, azokat a területeket, amelyekben javulhatsz!

Performance Profile

Name: _____

Sport/Position: _____

Rating Scale: 1 -

10 -

