név: **dátum:**	**Jelölje meg a jelenlegi helyzetének megfelelő fokozatot!** **Balszél a maximális, jobbszél a mininális, a 4-jel a közepes szintet jelöli**								
		7	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	
1	**Kondició** Erőnléti szintem nagyon jó								Erőnléti szintem rossz
									0
2	**Munkabírás** Fáradhatatlan vagyok								Kimerült vagyok
									0
3	**Aktivitás** Élénk és mozgékony vagyok								Aluszékony, lassú vagyok
									0
4	**Hangulat** Nagyon vidám, jókedvű vagyok								Levert és szomorú vagyok
									0
5	**Izgalmi szint** Túlzottan izgatott és feszült vagyok								Semmi sem tud kizökkenteni a nyugalmamból
									0
6	**Koncentráció** Jelenleg kiválóan összpontositok								Teljesen szétszórt vagyok
									0
7	**Mozgásszabályozás** Ura vagyok minden mozgásomnak								Ellenőrizhetetlenek a mozgásaim
									0
8	**Technikai szint** Maximális szinten vagyok								Széteső, bizonytalan vagyok
									0
9	**Edzésmotiváció** Nagy munkakedvvel, élvezettel dolgozom								Munkaundorom van
									0
10	**Önbizalom** Teljesen magabiztos, optimista vagyok								Csüggedt, pesszimista vagyok
									0
11	**Versenyattitüd** Türelmetlenül várom a versenyt								Lehetőleg elkerülném a versenyt
									0
12	**Teljesítményelvárás** Jelenleg veresenyen kiválló eredményt érnék el								Jelenleg versenyen eredménytelen lennék
									0
13	**Együttműködés** Kizárólag társaimmal együtt tudok eredményes lenni								Mindent egyedül oldok meg a győzelemért
									0
14	**Szociabilitás** Mindig keresem a személyes kapcsolatot, barátságot								Az a biztos, ha az ember magára támaszkodik
									0
15	**Megelégedettség** Felkészülésemmel jelenleg teljesen elégedett vagyok								Felkészüléssemmel elégedettlen vagyok
									0

0

105 maximális
90 kiválló
75 jó
60 közepes
45 elégséges
30 rossz
15 minimális