



MENTÁLIS ÁLLÓKÉPESSÉG

BARJÁN BIANKA SPORT COACH

BB
Barján Bianka
SPORT COACH

AHHOZ, HOGY MEGTUDD MILYEN A TE MENTÁLIS ÁLLÓKÉPESSÉGED, TÖLTSD KI A TESZTET. LENT MEGTALÁLOD A MINI ÉRTÉKELÉST.

FONTOS, HOGY LEGYÉL NAGYON ŐSZINTE MAGADHOZ, MIKÖZBEN ÉRTÉKELED AZ ÁLLÍTÁSOKAT.

1-EGYÁLTALÁN NEM, 5-TELJESMÉRTÉKBEN IGAZ

Mi a legnagyobb célod a sportban?

Hiszek magamban és a képességeimben

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Tudom, hogy kezeljem a félelmet és a kudarcot

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Könnyen képes vagyok újra fókuszálni, ha hibázom

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Tudom, hogy kezeljem a stresszt, és van rá módszerem is

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mindig várom, hogy versenyszituációba kerüljek

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mennyire hiszed el magadról, hogy képes vagy elérni a céljaidat?

írd le azt a számot, ami igaz rád;

, 1-nem hiszem el, ez csak álom, 2-talán elérhető, de félek, 3-néha elhiszem magamról, 4- közeljárom hozzá, 5- biztos vagyok benne, erre születtem

Jó problémamegoldó vagyok tét helyzetekben is

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Nehéz pillanatokban is kiválóan teljesítek

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Add össze a pontjaidat: ___p

Jó állóképesség; 40-34 p

Közepes; 33-26 p

Javítandó; 25 p alatt

Ha szeretnél mentálisan fejlődni, ajánlom figyelmedbe a sportolóknak szóló Sport Munkafüzetemet, vagy kérj egy időpontot 1:1 sport coaching ülésre!

Kedves Sportoló/Érdeklődő!

**A mentális állóképesség teszt, csupán egy iránymutatást nyújt,
arra, hogy megmérdd, hol tartasz jelenleg.**

Önmagában nem ad egy átfogó képet az elakadásaidról.

**Ha részletes információt szeretnél kapni önmagadról, kérj egy
időpontot felmérésre.**

**Ha önállóan dolgoznál magadon - ajánlom figyelmedbe a
Sport Munkafüzetemet.**

Megrendelni a honlapomon keresztül tudod pár kattintással.

www.bbsportmentalcoach.hu



Jó munkát; Barján Bianka