



ANALIZA

TRENINGOWA

JAK WYPEŁNIAĆ:

☐

PODSUMOWANIE MIESIĄCA

oceniam własne zaangażowanie treningowe, meczowe, a także we własny rozwój podczas minionego miesiąca;
oceniam poziom trudności jaki napotkałem w tym miesiącu np. spadek motywacji, trudności treningowe, wysiłek, odczuwaną presję, trudne emocje, konflikty drużynowe,...;
oceniam odczuwaną satysfakcję po przepracowaniu minionego miesiąca;
odpowiadam na zadane pytania;

☐

CELE TRENINGOWE NA DANY MIESIĄC

stawiam cele treningowe na dany miesiąc dotyczące każdego obszaru treningowego
pod koniec miesiąca zaznaczam w jakich aspektach zrobiłem progres

☐

TABLICA SUKCESÓW

systematycznie wpisuję swoje sukcesy- wszystko, z czego jestem naprawdę dumny

