TÜRKİYE ORYANTİRİNG FEDERASYONU

ORYANTİRİNG KENDİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

İsim:

Kendini 0 ile 10 arasında derecelendir (Derecelendirme ölçeği aşağıdadır)

Gün		Gün	
FİZİKSEL		**TEKNİK BECERİLER**	
Genel fiziksel durum		Kaba pusula becerisi	
Ormanda koşu		İnce pusula becerisi	
Sürat		Koşarken harita okuma	
Yokuş aşağı koşu		Yokuş yukarı / Yokuş aşağı çağraz ayaklar	
Yokuş yukarı koşu		Düşük görülebilirlikte yönelme	
Kuvvet		Yön değiştirme (kısa ayaklar vb)	
Esneklik		Rota seçimi	
Çeviklik		Münhani takibi	
Bozuk zeminde koşu (taşlık vb)		Hedefe son 50 m	
Dayanıklılık		Hedefe giriş	
Yumuşak zeminde koşu (kum vb)		Hedeften çıkış	
		Akıcılık	
		İki hedef arası hız kontrolü: trafik ışıkları	
MENTAL BECERİLER		Genel yönelme	
Genel tutum		İlk hedef becerisi	
Gözünde canlandırma		Gerektiğinde durma	
Yarış öncesi odaklanabilme		Yeniden mevki tayini	
Bir ayak sırasında odaklanabilme		Hedef ayağının teknik zorluğunu tanımlama	
Yarışın sonuna kadar odaklanabilme		Harita sadeleştirme	
Hızlı karar alma		Süratli iken oryantiring yapabilme	
Başkaları tarafından dikkatin dağıtılmaması		Münhanileri anlama	
Motivasyon		Hangi tekniği kullanacağına karar verebilme becerisi	
Düşünce kontrolü		Suni doğrusal özellikleri kullanma	
Duyguları kontrol etme		Atak noktası seçimi	
Uyarılmışlık kontrolü		Bir rotayı planlama	
Genel zihinsel hazırlanma		Haritayı araziye oturtma	
Grupla birlikte koşabilme		Rotanın parmakla takibi	
Performans değerlendirme			
Hedef belirleme			
Zihinsel prova			
Yarış öncesi planlama			
Başa çıkma stratejileri			
Kendinle olumlu konuşabilme			
Yarış simülasyanu			
Sakatlıktan ve hastalıktan dönebilme			
İpucu kelimeleri kullanma			
Kendine güvenme			
Rahatlama			
Kendine inanma			
Stres / kaygı yönetimi			
Hatayı toparlama			

Değerlendirme Ölçeği

0: Ne olduğu konusunda bir fikrim yok
1: Hiç yapamıyorum
2: Oldukça umutsuz
3: Yarım yamalak yapabiliyorum
4: Rahatım (ortalamanın altında)
5: İyiyim (ortalama)
6: Oldukça iyiyim (ortalamadan daha iyi)
7: Çok iyiyim
8: Mükemmel
9: Kusursuza yakın
10: Kusurusuz / Dünya çapında

SORULARINIZ İÇİN: EMRE EKİNCİ-MILLİ TAKIM ANTRENÖRÜ 0534 433 5179