



TÜRKİYE ORYANTİRİNG FEDERASYONU



Yarış Analiz Formu - Oryantiring

İsim:	Tarih:	Yarış:
Fiziksel durum:	Sağlık:	Motivasyon:
Teknik olarak hazırlık:	Adaptasyon:	Konsantrasyon:
Zihinsel hazırlık:	Kendine güven:	% 100 performans verme isteği:

Algılanan Fiziksel Durumunu derecelendirmek için kullandığın 0-10 RPS ölçeğini kullan

10	Mükemmel performans, mükemmel fiziksel durum, her şey harika gitti
5	Kabul edilebilir performans, Kabul edilebilir fiziksel durum, her şey az çok iyiydi
0	Son derece zayıf performans, Tamamen güçsüz, Her şey son derece kötü gitti

H E D E F N U M A R A S I	Hedef					Ayak				Toplam			Yorumlar
	r o t a s e ç i m i	r o t a y ı u y g u l a m a	a k t i f k a r a r l ı	a s ü r e s i h a t a	M e m n u n i y e t P u a n ı	h e d e f i s a d e l e ş t i r m e	a t a k n o k t a s ı	h e d e f t e y a p ı l l a n h a t a	M e m n u n i y e t P u a n ı	M e m n u n i y e t P u a n ı	A R A Z A M A N	E N İ Y İ A R A Z A M A N	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
										Süre	En iyi	Yer, parkur mesafesi, km geçişi	
Toplam													

SORULARINIZ İÇİN:
EMRE EKİNCİ-MİLLİ TAKIM ANTRENÖRÜ
0 534 433 5179