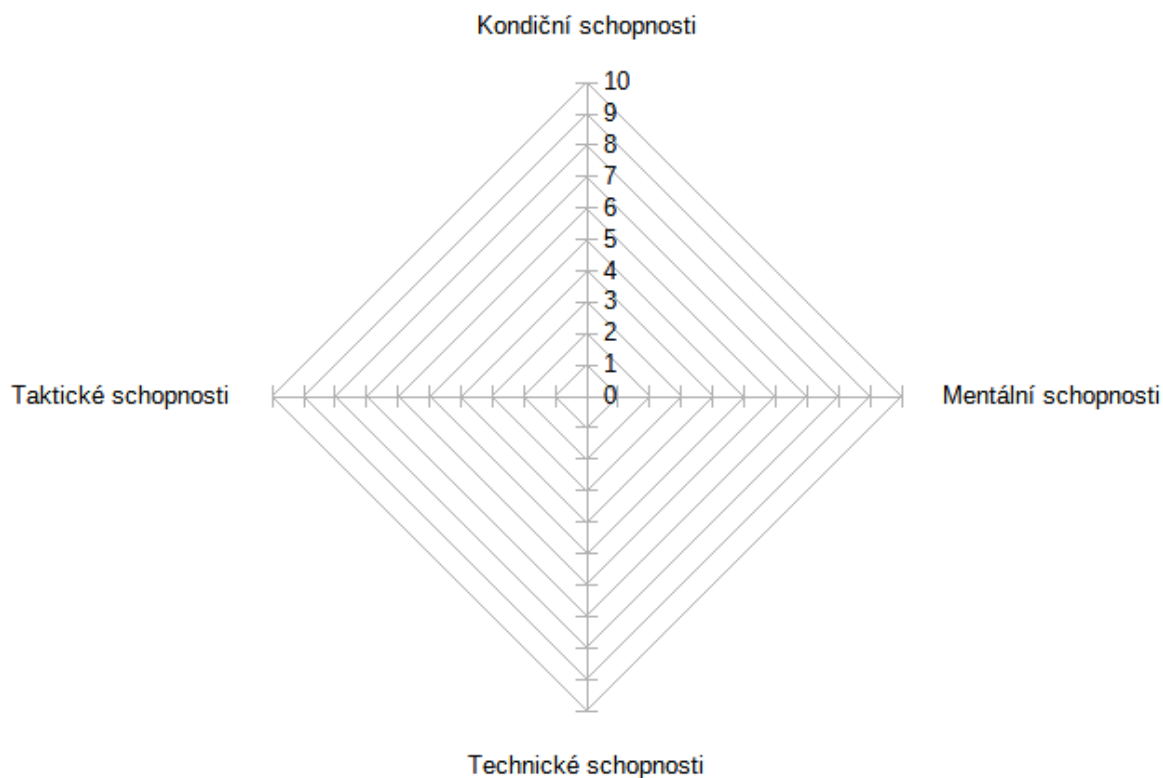




Kondiční schopnosti označují všechny “fyzické” aspekty - díváme se na silové schopnosti, rychlostní schopnosti, vytrvalost, apod. Ptáme se jak daleko a vysoko vyskočíme, jak rychle proběhneme člunkový běh, jaká je hodnota Cooperova testu, apod.

Taktické schopnosti nám říkají, jak dobře umíme dát zásah. Jakou pro něj zvolíme taktiku a jak dobře umíme poskládat naše technické schopnosti (techniky), abychom docílili zásahu. Jaká je úspěšnost našich útoků. Jakou taktikou docílíme nejvíc zásahů? Kdy naopak dostaneme nejvíce zásahů?

Technické schopnosti zahrnují úroveň zvládnutí jednotlivých technik (přípravy na útok, výpadu, krytů, kontra-ataků, ...). Jaké techniky a jak dobře (kvalitně) je máme zvládnuté?

Mentální schopnosti zahrnují to, jak kvalitně umíme zaměřit naši pozornost na užitečné aspekty, jaká je úroveň naší motivace, jak jsme emočně stabilní a jak si věříme, že podáme kvalitní výkon?

Kondiční schopnosti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mentální schopnosti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Technické schopnosti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Taktické schopnosti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....