

	PREGĂTIREA MENTALĂ	PREGĂTIREA FIZICĂ (PUTERE/VITEZĂ/ REZISTENȚĂ)	PREGĂTIREA TEHNICĂ	PREGĂTIREA TACTICĂ (STRATEGIA DE JOC)
BRONZ	Bună	Bună	Bună	Bună
ARGINT	Mai bună	Mai bună	Mai bună	Mai bună
AUR	Cea mai bună	Cea mai bună	Cea mai bună	Cea mai bună

Unde te situezi, în privința pregătirii tale?  
Este una pentru bronz, argint sau aur?

Este foarte greu ca rezultatele „de aur” să vină în urma unei pregătiri „de bronz”. Acest simplu exercițiu te poate ajuta să înțelegi care este adevărata ta țintă, în funcție de efortul depus și calitatea pregătirii tale.