

UPITNIK ZA **PASIVNO** PRAĆENJE **INDIVIDUALNOG** SATA BODY TEHNIKE

Centar: _____

Datum: _____

Body instruktor / voditelj: _____

Zaokružite odgovore.

(ljestvica: 1=izrazito loše; 2=prihvatljivo; 3=dobro; 4=vrlo dobro; 5=odlično)

UVODNI DIO SATA

1. Koji oblik uvodnog dijela treninga je bio prisutan?
 - a) Body Spinning
 - b) Body Tracking
 - c) trampolin
 - d) nešto drugo: _____

2. Kakva je verbalizacija instruktora? (moguće zaokružiti više odgovora)
 - a. monotona
 - b. motivirajuća
 - c. prestručna
 - d. informativna

3. Koliko je uvodni dio treninga bio poticajan? 1 2 3 4 5

GLAVNI DIO SATA

4. Koji je cilj glavnog dijela treninga? _____

5. Koliko su jasni zadaci koje instruktor daje? 1 2 3 4 5
6. Uolikoj mjeri instruktor ispravlja pogreške? 1 2 3 4 5
7. Koristi li metodu vizualizacije? DA / NE

8. Asistira li instruktor i kakva je asistencija?
 - a. ne asistira
 - b. asistira, ali nedovoljno
 - c. asistira vježbača, točno koliko je potrebno

9. Koliko je metodički povezanih vježbi na radnome mjestu?
 - a. 1-2 vježbe
 - b. 2-3 vježbe
 - c. 3-4 vježbe
 - d. 4-5 vježbi

ZAVRŠNI DIO SATA

10. Koju metodu završnog dijela treninga instruktor koristi?
- opuštanje
 - manipulacija
 - masaža
11. Koji su efekti primjetni u završnom dijelu treninga? (moguće zaokružiti više odgovora)
- opuštanje
 - rasterećenje
 - smirenje pulsa
 - otklanjanje spazma
12. U kolikoj je mjeri ispunjen cilj treninga? 1 2 3 4 5
13. U kojoj mjeri je instruktor prisutan i fokusiran na potrebe vježbača? 1 2 3 4 5
14. Između vježbača i instruktora postoji povjerenje, poštovanje i dobra izmjena energije?
POTPUNO / DJELOMIČNO / NEMA
15. Po želji, upišite dodatni komentar ili osobni dojam:

Ime i prezime : _____