

QUIZ MENTALSTEPS

Zapraszamy do wypełnienia quizu, który pomoże określić Ci aktualny poziom danej umiejętności mentalnej i wskaże, którą z nich ćwiczyć z Kartami MENTALSTEPS.

Przed przystąpieniem do wypełnienia zapoznaj się z instrukcją.

Ważne: Pamiętaj, że jest to quiz do samodzielnego wypełnienia, który w przybliżeniu pomoże Ci określić Twój wyjściowy poziom danej umiejętności. Natomiast nie jest to oficjalne narzędzie psychologiczne. W celu uzyskania profesjonalnej diagnozy czy oceny psychologicznej zachęcamy do udania się do gabinetu psychologicznego.

INSTRUKCJA

Poniżej znajdują się 24 stwierdzenia, po 6 z każdej kategorii: nastawienie, motywacja, stres i pewność siebie. Spróbuj odnieść się do każdego zdania, zastanów się jak na co dzień funkcjonujesz w sporcie.

Ustosunkuj się do każdego zdania, zaznaczając kwadrat powyżej liczby najbardziej odpowiadającej Twojej odpowiedzi, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 5 „zdecydowanie się zgadzam”:

1

2

3

4

5

Zdecydowanie się nie zgadzam

Zdecydowanie się zgadzam

Następnie wpisz sumę punktów uzyskaną w poszczególnych umiejętnościach mentalnych: nastawienie, motywacja, stres i pewność siebie. Wybierz odpowiedni dla siebie sposób pracy oraz doskonalenia każdej z umiejętności.

Maksymalna liczba punktów do zdobycia w każdej kategorii to 30 pkt.

Do dzieła!

NASTAWIENIE

1. To ja decyduję o moim nastawieniu.

1

2

3

4

5

Zdecydowanie się nie zgadzam

Zdecydowanie się zgadzam

2. Uczę się na przegranych i wygranych.

1

2

3

4

5

3. Kiedy napotykam na drodze jakieś trudności (np. urazy, konflikty w zespole, zmiana trenera), staram się jeszcze bardziej.

1

2

3

4

5

4. Zazwyczaj po przebudzeniu mam dobry humor i oczekiwania, że ten dzień będzie dobry.

1

2

3

4

5

5. Robię wszystko, aby być jeszcze lepszym w tym co robię.

1

2

3

4

5

6. Szukam pozytywów w każdej napotkanej sytuacji.

1

2

3

4

5

MOTYWACJA

1. Niezależnie od okoliczności, podczas zawodów i treningów walczę do samego końca.

1

2

3

4

5

Zdecydowanie się nie zgadzam

Zdecydowanie się zgadzam

2. Nie poddaję się przy pierwszej przegranej lub napotkanych trudnościach.

1

2

3

4

5

3. Na treningach/zawodach daję z siebie wszystko.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

4. Trenowanie sprawia mi radość. Lubię to, co robię.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

5. Inspiruję się osobami, które cenię za to co robią/co osiągnęły.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

6. Cierpliwie czekam i pracuję na sukces.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

STRES

1. Kiedy trzeba potrafię uspokoić bicie mojego serca.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

Zdecydowanie się nie zgadzam

Zdecydowanie się zgadzam

2. Wiem i akceptuję to, że stres jest nieodłączną częścią sportu.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

3. Stres działa na mnie motywująco.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

1. Potrafię się uspokoić i wyciszyć, jeśli tego potrzebuję.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

2. Potrafię się pobudzić i zmobilizować, jeśli tego potrzebuję.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

3. W kluczowych momentach zawodów jestem opanowany(-a) (np. podejmuję słuszne decyzje).

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5

PEWNOŚĆ SIEBIE

1. Chętnie startuję w zawodach.

1 2 3 4 5

Zdecydowanie się nie zgadzam

Zdecydowanie się zgadzam

2. Poruszam się wyprostowany(-a) i pewnym krokiem podczas zawodów.

1 2 3 4 5

3. Do każdego zawodów podchodzę z myślą, że mogę je wygrać.

1 2 3 4 5

4. Z łatwością potrafię wymienić swoje moce strony.

1 2 3 4 5

5. Wiem na co mnie stać i prezentuję to podczas rywalizacji.

1 2 3 4 5

6. Po popełnionym błędzie szybko wracam do swojego dobrego poziomu sportowego.

1 2 3 4 5

SUMA PUNKTÓW:

NASTAWIENIE /25 punktów

MOTYWACJA /25 punktów

STRES /25 punktów

PEWNOŚĆ SIEBIE /25 punktów

Jak wykorzystać informacje z Quizu do pracy z Kartami MENTALSTEPS?

Sposób pierwszy. Jeśli lubisz wyzwania i zależy Ci, aby od razu zmierzyć się ze swoim rezerwami, zacznij od pracy z kartami danej umiejętności, w której uzyskałeś(-aś) najmniej punktów. Następnie przejdź do umiejętności, w której uzyskałeś(-aś) więcej punktów.

Sposób drugi. Jeśli chcesz stopniowo zwiększać poziom trudności treningu mentalnego, zacznij od umiejętności, w której uzyskałeś(-aś) najwięcej punktów. Następnie przejdź do tej, w której uzyskałeś(-aś) mniej punktów.

Sposób trzeci. Może się okazać, że Twoje umiejętności mentalne są na podobnym poziomie. W takiej sytuacji możesz sam(a) wybrać od czego chcesz zacząć. Możesz też sięgnąć po karty w sugerowanej, w tej sytuacji, przez nas kolejności: nastawienie, motywacja, stres, pewność siebie.

Więcej informacji jak ćwiczyć z kartami znajdziesz [w instrukcji dla zawodników](#).
Przyjemnego ćwiczenia z kartami! 😊