

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 znajduje się 16 stwierdzeń, po 6 z poszczególnych umiejętności mentalnych: nastawienie, motywacja i stres. Spróbuj odnieść się do każdego zdania, zastanów się jak na co dzień funkcjonujesz w sporcie.

Ustosunkuj się do każdego zdania, zaznaczając jeden 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 i stres. Wybierz odpowiedni dla siebie sposób pracy oraz doskonalenia każdej z umiejętności.

Maksymalna liczba punktów do zdobycia w każdej z umiejętności 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 coraz 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.

1

2

3

4

5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

6. Cierpliwie czekam i pracuję na sukces.

1 2 3 4 5

STRES

1. Kiedy trzeba potrafię uspokoić bicie mojego serca.

1 2 3 4 5

Zdecydowanie się nie zgadzam

Zdecydowanie się zgadzam

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

1 2 3 4 5

3. Stres działa na mnie motywująco.

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

6. W kluczowych momentach zawodów jestem opanowany (np. podejmuję słuszne decyzje).

1 2 3 4 5

SUMA PUNKTÓW:

NASTAWIENIE	/30 punktów
MOTYWACJA	/30 punktów
STRES	/30 punktów

Spójrz na uzyskane przez siebie punkty w każdej umiejętności mentalnej i wybierz odpowiedni dla siebie sposób pracy.

SPOSOBY PRACY, czyli jak wykorzystać informacje z quizu do pracy z kartami MENTALSTEPS?

Sposób pierwszy. Jeśli lubisz wyzwania i zależy Ci, aby od razu zmierzyć się ze swoimi niedoskonałościami i rezerwami, wybierz karty MENTALSTEPS z 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 poziom Twoich umiejętności mentalnych jest na podobnym, wyrównanym poziomie. W takiej sytuacji wybierz od czego chcesz zacząć. Możesz też sięgnąć po karty w sugerowanej, w tej sytuacji, przez nas kolejności: nastawienie, motywacja, stres.

**Więcej informacji jak ćwiczyć z kartami znajdziesz na stronie [MENTALSTEPS](#).
Przyjemnego ćwiczenia z kartami MENTALSTEPS! 😊**