

l.p.	KLUCZOWE ELEMENTY POSTAWY	OCENA
1.	Jestem zawsze pewny swoich umiejętności piłkarskich	
2.	Wyzwania sprawiają mi przyjemność	
3.	Zawsze angażuję się w 100%	
4.	Patrę na wygraną i przegraną jak na część drogi rozwoju	
5.	Polegam na swojej samodyscyplinie	
6.	Jestem gotowy do wyrzeczeń i poświęceń	
7.	Každy trening i mecz to dla mnie wielka przyjemność	
8.	Zachowuję spokój, gdy gram pod presją	
9.	Czuję się dobrze jako piłkarz, gra w piłkę sprawia mi przyjemność	
10.	Dobrze znam swoje silne i słabe strony	
11.	Łatwo „otrzepuję” się po błędach	
12.	Nigdy nie daję się wybić z koncentracji na meczu, zachowuję skupienie w istotnych momentach	
13.	Jestem gotowy do ciężkiej pracy	
14.	Podejmuję ryzyko w odpowiednich momentach	
15.	Praktykuję techniki relaksacyjne i odprężające	
16.	Wyciągam wnioski z konstruktywnej krytyki	
17.	Daję z siebie więcej, nawet poza granicą bólu fizycznego i strefą komfortu psychicznego	
18.	Cieszę się z bycia częścią zespołu. Zespół stawiam na pierwszym miejscu	
19.	Nie pozwalam sobie na żadne negatywne myśli podczas meczu. Kontroluję swój dialog wewnętrzny	
20.	Intensywny trening jest dla mnie ważny	
21.	Łatwo odbudowuję się po przegranych meczach	
22.	Jestem wytrwały, aż do osiągnięcia celu	
23.	Zawsze biorę odpowiedzialność za swoje działanie, nie zwalam winy na innych	
24.	Dążę do bycia najlepszą wersją siebie, na jaką mnie stać	

## SKALA OCEN

**1** – kompletnie nie pasuje **2** – częściowo pasuje **3** – średnio pasuje **4** – raczej pasuje **5** – całkowicie pasuje

**01**

**Wypełnij** tabelę, wpisując przy każdym punkcie ocenę od 1 do 5 wg podanej skali, a potem poproś o ocenę trenera.

**02**

**Podsumuj** oceny z punktów wg schematu poniżej:

- Pewność siebie = punkty: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 18, 19.
- Motywacja = punkty: 1, 6, 7, 13, 17, 20, 22, 24.
- Siła mentalna = punkty: 2, 5, 8, 11, 12, 14, 21, 23.

OCENY	ZAWODNIK	TRENER	ŚREDNIA DRUŻYNY
Pewność siebie			
Motywacja			
Siła mentalna			

**03**

**Sprawdź** wyniki wg skali poniżej i **zapisz 3 konkretne działania**, które wprowadzisz od razu, w przypadku gdy suma ocen w danym obszarze nie przekroczy 29 punktów:

Skala:

**35-40 punktów** – super, tak trzymaj

**30-34 punkty** – dobrze, można wzmocnić, ale nie jest to pilne

**25-29** – trzeba popracować nad wzmocnieniem

**< 25** – konieczne pilne działanie w tym obszarze