

Arkusz kalkulacyjny

Ten arkusz nie służy do oceniania Twojej wartości jako zawodnika. Służy do „złapania” cennych danych, zanim emocje i czas zniekształcą Twoje wspomnienia. Wypełnij ją w ciągu 24 godzin od startu.

PODSTAWOWE DANE

- **Data i Nazwa Turnieju:**

- **Kategoria (Pas / Waga / Wiek):**

- **Bilans Walk (Wygrane/Przegrane):**

AUDYT MENTALNY (Zaznacz właściwe)

- **Stan przed wejściem na matę:**

- Spokój/Opanowanie
- Silny stres
- Paraliż
- Nadmierna ekscytacja

- **W którym momencie poczułeś największy dyskomfort?**

AUDYT TECHNICZNY I TAKTYCZNY

- **Co zadziało zgodnie z Game Planem? (np. „wszedł sweep, który trenowałem”)**

- **Gdzie pojawiła się „dziura w tarczy”? (np. „nie wiedziałem jak wyjść z bocznej”)**

- **Audyt sędziowski:**

Czy rozumiałem każdą komendę i wiedziałem, za co dostaję/tracę punkty?

TAK NIE

(jeśli nie, dopisz termin do sprawdzenia):

ENERGIA I CIAŁO

- **Poziom siły/chwytu w 1. walce (1 = bardzo słabo, 10 = bardzo dobrze):** _____

- **Poziom kondycji w ostatniej walce (1 = bardzo słabo, 10 = bardzo dobrze):**

- **Czy „spuchły” Ci przedramiona (Death Grip)?**

TAK NIE

- **Wpływ czynników zewnętrznych:**

Sen: ____h,

Ostatni posiłek przed walką: ____h)

WNIOSKI - TWOJA LEKCJA NA WTOREK

Zidentyfikuj tylko jedną, najważniejszą rzecz, którą musisz przećwiczyć na najbliższym treningu:

Moja lekcja:

Jedna rzecz, z której jestem dumny:

Bez względu na wynik, napisz jedną akcję, decyzję lub moment, w którym zachowałeś się jak dojrzały zawodnik:

Wskazówka: Wróć do tych notatek za miesiąc. Zobaczysz wtedy, że porażka, która wydawała się „końcem świata”, była tylko przystankiem na drodze do lepszej techniki. **To Twoja mapa rozwoju.**