

MENTÁLNÍ SCOREKARTA

Datum:

Jméno:

Hřiště:

Procesní cíle – cíle, které se nezaměřují na výsledek, ale proces = faktory, které mohou ovlivnit.

Co jsou tvé procesní cíle pro dnešní kolo? (Může být klidně jen jeden)

1. _____

2. _____

3. _____

Do scorekarty si napiš křížek, pokaždé co jsi na jamce splnil všechny tři cíle. Jestli nesplnil, nic nepiš, jen číselné score na jamce.

Jamka	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total	%
Procesní score											
Herní score											
Jamka	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total	%
Procesní score											
Herní score											

Total % score	
----------------------	--

Pokolové vyhodnocení

Napiš tři věci, které se ti v kole povedli

1. _____
2. _____
3. _____

Napiš jednu věc, kterou jsi mohl udělat lépe

1. _____

Ohodnoť od 1 (negativní) do 10 (pozitivní)

- | | |
|--|----------------------|
| 1. Jak dobrá byla moje strategie?
1 = žádná 10 = měl jsem plán | <input type="text"/> |
| 2. Jak dobrá byla moje vizualizace?
1 = Žádná 10 = jasné obrazy | <input type="text"/> |
| 3. Přemýšlel jsem nad technikou při cvičném švihů nebo i ráně? Nebo si představoval ránu, co jsem chtěla zahrát?
1 = technika 10 = představení rány bez techniky | <input type="text"/> |
| 4. Jak dobře jsem se srovnal se špatnými ranami?
1 = ovlivnili mě 10 = přenesl jsem se přes ně | <input type="text"/> |
| 5. Zůstal jsem v přítomnosti mezi ranami? Soustředil jsem se na dýchání?
1 = nechal jsem se ovlivnit minulostí a budoucností 10 = klidný přístup | <input type="text"/> |
| 6. Jak dobře jsem mluvil sám se sebou?
1 = schazoval jsem se 10 = podporoval jsem se | <input type="text"/> |
| 7. Jak jsem se vypořádal s tlakem a těžkými situacemi?
1 = zamrzl jsem 10 = tlak mě nabudil bojovat | <input type="text"/> |
| 8. Vzdal jsem se, když se mi nepovedl začátek?
1 = ztratil jsem zájem 10 = bojoval dál | <input type="text"/> |
| 9. Odolal jsem analyzování svého švihů?
1 = dával si lekce švihů 10 = věřil svému švihů | <input type="text"/> |
| 10. Jak často jsem myslel na score?
1 = pořád 10 = vůbec | <input type="text"/> |
| 11. Jak dobré bylo moje rozcvičení?
1= vůbec 10 = připravil jsem se dobře | <input type="text"/> |
| 12. Jedl jsem dobře a dodržoval pitný režim před a během kola?
1 = pivo a párek 10 = voda a zdravá svačina | <input type="text"/> |
| 13. Myslel jsem na to, jak hraju před svými spoluhráči, a co si o mně myslí?
1 = hrál jsem ego golf 10 = hrál jsem svůj golf | <input type="text"/> |
| 14. Byl jsem klidný a v pohodě?
1 = házel holema a nadával 10 = ohleduplný a milý | <input type="text"/> |