

* ocen możesz dokonać w skali 1-10.

Pytanie	Wniosek
1. Co dawało Ci przewagę w tym meczu?	
2. Z czego możesz być zadowolony w swojej postawie / technice?	
3. Co chcesz powtórzyć w następnym meczu?	
4. Po tym meczu myślę, że	
5. Co poprawić?	
6. Jak trudne jest to do poprawy?	
7. Co konkretnie zrobię w tym tygodniu aby to poprawić?	
8. Czy to nad czym chcę pracować może faktycznie przynieść dużą zmianę?	
9. Jak radziłem sobie z trudnymi sytuacjami w meczu typu (błąd, niekorzystny werdykt sędziego, pogorszenie pogody?)	
10. Na ile jesteś zadowolony z tego meczu a wynik oddaje faktyczną sytuację?	
11. W następnym meczu zwrócę uwagę, żeby ...	

Bibliografia

Mentalny Kop. (2017). W R. Malinowski i K. Czapeczka, *Mentalny Kop.* Kraków: EduSport.