



ROZWIĄŻ TEST

JAKIM SPORTOWCEM JESTEŚ?



Fundusz
Sprawiedliwości



Ministerstwo
Sprawiedliwości

Sfinansowano ze środków Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Minister Sprawiedliwości

JAKIM SPORTOWCEM JESTEŚ?

INSTRUKCJA:

Odpowiedz na poniższe pytania, zaznaczając opcję, która najlepiej Cię opisuje. Na końcu dowiesz się, jaki typ sportowca w Tobie drzemie!

1. Jak reagujesz na porażkę?

- a) „Ok, straciłem! Ale teraz na pewno zrobię to lepiej!”
- b) „Hmm, muszę przeanalizować, co poszło nie tak... ale nie ma co się załamywać!”
- c) „Ehh, to nie koniec świata. Następnym razem będzie lepiej!”

2. Co motywuje Cię do treningu?

- a) Poczucie, że mogę pokonać samego siebie i osiągnąć nowe cele!
- b) Plan – wiem, co mam zrobić i jak to zrobić. Wtedy wszystko idzie łatwiej!
- c) Drużyna – motywujemy się nawzajem i razem robimy to lepiej!

3. Kiedy najlepiej czujesz się na treningu?

- a) Gdy dostaję wyzwanie i czuję, że muszę dać z siebie wszystko!
- b) Gdy wiem, co dokładnie robić, i mogę popracować nad techniką.
- c) Gdy trenuję z kimś i czuję, że razem osiągamy coś wielkiego!

4. Jakie jest Twoje podejście do rywalizacji?

- a) Lubię wygrywać, ale to, jak osiągam cel, jest dla mnie równie ważne!
- b) Dla mnie rywalizacja to przede wszystkim sposób na rozwój i naukę.
- c) Kocham współzawodnictwo, ale tylko wtedy, gdy robię to z drużyną!

5. Jaki jest Twój stosunek do planu treningowego?

- a) Plan jest tylko punktem wyjścia. Ja lubię improwizować!
- b) Lubię mieć dokładnie zaplanowane cele i krok po kroku dążyć do ich realizacji.
- c) Najważniejsze to, żebyśmy wszyscy trzymali się planu i wzajemnie się wspierali!

6. Jak reagujesz na sukces?

- a) „To tylko początek! Czas na kolejne wyzwanie!”
- b) „Sukces to efekt ciężkiej pracy. Teraz pora na odpoczynek i regenerację!”
- c) „To zasługa całego zespołu. Razem zdobywamy szczyty!”

7. Co myślisz o ryzyku w sporcie?

- a) Ryzyko? To część gry! Trzeba brać je na klatę, żeby osiągnąć coś naprawdę wielkiego!
- b) Lubię analizować ryzyko i starać się je minimalizować.
- c) W zespole zawsze czuję się bezpiecznie – wspólnie podejmujemy decyzje!

JAKIM SPORTOWCEM JESTEŚ?

PODSUMOWANIE WYNIKÓW



Głównie odpowiedzi "a"

JESTEŚ SPORTOWYM WOJOWNIKIEM!

Nie ma dla Ciebie rzeczy niemożliwych! Gdy przychodzi wyzwanie, jesteś gotów na wszystko – nie boisz się trudności, a porażki traktujesz jak okazję do nauki. Możesz wygrać, nawet gdy wszystkie szanse są przeciwko Tobie.

Trening? Wiadomo – więcej, mocniej, szybciej!

Głównie odpowiedzi "b"

JESTEŚ SPORTOWYM STRATEGIEM!

Lubisz planować i analizować każdą część gry. Zawsze szukasz nowych technik, które mogą Ci pomóc w osiągnięciu perfekcji. Odpowiedni trening to dla Ciebie klucz do sukcesu. Żaden ruch nie jest przypadkowy – wszystko ma swój cel! Wiesz, że najlepsze wyniki to efekt systematycznej pracy i wyważonego podejścia.

Głównie odpowiedzi "c"

JESTEŚ TEAM PLAYEREM!

Zawsze stawiasz na drużynę. Wiesz, że siła zespołu jest nieoceniona i to właśnie wspólne działanie prowadzi do sukcesu.

Wspierasz swoich kolegów i koleżanki, dążysz do tego, by każdy mógł dawać z siebie wszystko.

Tylko razem możecie osiągnąć coś naprawdę wielkiego – w sporcie i w życiu!

