

# KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

## Kwestionariusz mistrza Jan Przewoźnik

Na następujących stronach zamieszczono stwierdzenia, który pozwolą adeptowi szachów porównać się z ludźmi osiągniętymi sukcesy w sporcie oraz w biznesie. Kwestionariusz powstał na podstawie literatury opisującej konkretne zachowania i nawyki:

- \* mistrzów świata i mistrzów olimpijskich,
- \* rekordzistów świata w lekkoatletyce,
- \* czołowych szachistów świata, dzielących się wiedzą, jak trenować,
- \* a także na podstawie obserwacji działań skutecznych biznesmenów.

Poniższa lista kontrolna zawiera opis zachowań wielu skutecznych sportowców, biznesmenów. Przeczytaj każde stwierdzenie. Zaznacz w prawej kolumnie odpowiednią cyfrą, w jakim stopniu zgadzasz się z niżej podanymi twierdzeniami, że dotyczą Ciebie, Twoich zachowań w karierze.

5 – Zdecydowanie się zgadzam

4 – Zgadzam się

3 – Trudno powiedzieć

2 – Nie zgadzam się

1 – Zdecydowanie nie zgadzam się

To bardzo ważne, abyś odpowiadał szczerze.

### Przykłady

Zachowanie	
1. Mam opracowaną spójną wizję życia i kariery.	5

... jeśli zdecydowanie zgadzasz się z tym stwierdzeniem.

Zachowanie	
1. Mam opracowaną spójną wizję życia i kariery.	1

... jeśli zdecydowanie nie zgadzasz się z tym stwierdzeniem.

Zachowanie	
1. Mam opracowaną spójną wizję życia i kariery.	3

...jeśli trudno Ci powiedzieć.

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### I. Umiejętność realizacji celów

Samocena (1 - 5)

1. Mam opracowaną spójną wizję życia i kariery szachowej.	
2. Planuję swoją karierę na poszczególnych etapach rozwoju i potrafię ocenić stopień realizacji celów.	
3. Moje cele są jasno określone (konkretne, mierzalne)	
4. Określiłem moje podstawowe cele długoterminowe w karierze sportowej i w życiu ( na ponad 5 lat).	
5. Określiłem moje podstawowe cele średnioterminowe w karierze sportowej (do 5 lat).	
6. Określiłem moje podstawowe cele krótkoterminowe w karierze (do 12 miesięcy).	
7. Systematycznie dokonuję bilansu porażek i sukcesów, oraz sprawdzam nabywane umiejętności.	
8. Znam i stosuję metody zarządzania sobą w czasie.	
9. Potrafię wykorzystać swoje zdolności (np. umiejętność rozwiązywania problemów), by osiągać cele.	
10. Przeszkody i problemy w moim życiu stanowią dobrą okazję do pozytywnego myślenia i zmiany.	
	<b>0</b>

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### II. Samokontrola

Samocena (1 - 5)

1. Mam poczucie kontroli nad swoim życiem i karierą.	
2. Kiedy muszę się skoncentrować, łatwo odsuwam na bok wszystkie nieistotne sprawy.	
3. Czuję się odpowiedzialny za te sprawy, które źle się układają w mojej karierze sportowej.	
4. Z popełnionych błędów staram się wyciągać wnioski.	
5. Mogę wybaczyć innym uchybienia w komunikacji.	
6. Uspakajam się szybko, jeśli coś związanego z szachami wytrąciło mnie z równowagi.	
7. Regularnie wykonuję ćwiczenia relaksacyjne i aktywizujące organizm i psychikę.	
8. Pracuję nad rozwojem charakteru, a zwłaszcza nad wytrzymałością, odpornością i kontrolą emocji.	
9. Rozpoczęte działania doprowadzam do końca.	
10. Gdy zdobywam coraz wyższe kategorie, to trenuję intensywniej i bardziej świadomie.	
	0

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### III. Cechy wolitywne

Samoocena (1 - 5)

1. Dzięki wytrwałości potrafię osiągać sukcesy.	
2. Z dużym entuzjazmem uprawiam swój sport.	
3. W swych dążeniach sportowych jestem mocno nastawiony na sukces.	
4. Szachy to moja najważniejsza aktywność życiowa.	
5. Potrafię zrezygnować z wielu przyjemności, żeby tylko rozwijać się w szachach.	
6. Zwracam uwagę, żeby w sprawach szachowych być skoncentrowanym i zorganizowanym.	
7. Jestem zazwyczaj optymistycznie nastawiony do tego, co ma mnie spotkać w karierze szachowej.	
8. Szukam przyczyn, a nie usprawiedliwień, gdy tłumaczę porażki.	
9. Dążę do coraz lepszego działania na treningu i podczas zawodów.	
10. Po sukcesach sportowych utrzymuję odpowiednie obciążenie treningowe.	
	0

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### IV. Radzenie sobie ze stresem

Samoocena (1 - 5)

1. Mam jasno określony system wartości.	
2. Uważam, że życie samo w sobie ma sens.	
3. Mam czas na kontakty z bliskimi mi osobami.	
4. Moje relacje z bliskimi są bardzo dobre (rodzina, przyjaciele, szkoła, praca).	
5. Mam bardzo dobre warunki mieszkaniowe, treningowe i do nauki (pracy).	
6. Zazwyczaj wykonuję na czas swoje zadania sportowe.	
7. Często jestem w pogodnym lub nawet radosnym nastroju.	
8. Nie prześladowuje mnie poczucie winy.	
9. Zazwyczaj łatwo przychodzi mi podejmowanie decyzji związanych z moją karierą.	
10. Jestem zabezpieczony finansowo w życiu.	
	0

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### V. Sprawność fizyczna

Samoocena (1 - 5)

1. Regularnie wykonuję ćwiczenia fizyczne (np. gimnastyka, spacer, bieganie).	
2. Istnieje w moim życiu harmonia pomiędzy nauką, pracą, treningiem, a wypoczynkiem.	
3. Unikam używek i środków uspokajających (papierosy, kofeina, alkohol, leki).	
4. Mam prawidłową wagę.	
5. Bardzo rzadko choruję.	
6. Mam bardzo dobre wyniki badań lekarskich.	
7. Czuję się szczęśliwy i jestem pełen energii.	
8. Jestem zdrowy fizycznie (np. bez bólów w klatce piersiowej, bólów głowy).	
9. Jadam z apetytem.	
10. Sypiam bez kłopotów.	
	0

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### VI. Komunikacja z innymi

Samoocena (1 - 5)

1. Zdobywam sobie przyjaciół wśród osób, które poważnie traktują szachy.	
2. Trenuję z szachistami, którzy z natury są chętni do współpracy.	
3. Zachowuję pozytywny nastrój, nawet wtedy, gdy krytykują mnie inni szachiści.	
4. Udzielam konstruktywnych i pozytywnych rad innym szachistom.	
5. Przyjmuję chętnie rady od sportowców z innych dziedzin.	
6. Chcę uzyskiwać od innych ludzi jak najwięcej informacji na temat swej dziedziny sportowej.	
7. Jestem zainteresowany sprawami drużyny, w której gram.	
8. Przestrzegam podstawowych zasad, obowiązujących w mojej drużynie szachowej.	
9. Mam kilku przyjaciół, na których mogę liczyć w razie potrzeby.	
10. Postępuję uczciwie wobec ludzi.	
	<b>0</b>

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### VII. Współpraca z trenerem

Samoocena (1 - 5)

1. Wspólnie z trenerem podejmujemy decyzje w sprawach mojej kariery szachowej.	
2. Wspólnie z trenerem ustalamy wszystkie rodzaje celów w mojej karierze szachowej.	
3. Zadaję trenerowi szczegółowe pytania na temat treningu.	
4. Generalnie mam zaufanie do trenera i wierzę, że to, co mówi, jest właściwe.	
5. Zwykle wykonuję to, co wspólnie z trenerem zaplanowałem .	
6. Komunikuję trenerowi otwarcie, jeśli mam na jakiś temat inne zdanie lub się z nim nie zgadzam.	
7. Gdy mam zdecydowanie inne zdanie, potrafię przeciwstawić się trenerowi i postawić na swoim.	
8. Jeśli trener prosi mnie o zrobienie nowych rzeczy, potrafię zaangażować się w nie całkowicie.	
9. Proszę trenera, żeby informował mnie, jeśli popełniam błędy.	
10. Potrafię interesująco i długo rozmawiać ze swoim trenerem na tematy inne, niż sportowe.	
	0



## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### VIII. Trening

Samocena (1 - 5)

1. Potrafię ciężko pracować podczas treningu, aż do zmęczenia.	
2. Wolę znać program treningowy jeszcze przed treningiem.	
3. Kończę trening dopiero wtedy, gdy zrealizowałem zaplanowane cele szkoleniowe na dany dzień.	
4. Potrafię trenować długo samodzielnie.	
5. Często na treningu zazwyczaj czuję się dobrze fizycznie i psychicznie.	
6. Mam dobrze zorganizowane bazy danych, notatki, książki i materiały.	
7. Potrafię dobrze selekcjonować materiał i wybierać rzeczy najważniejsze, a odrzucać mniej potrzebne.	
8. Uczęszczam na treningi, nawet jeśli pojawiają się jakieś przeszkody.	
9. Jestem elastyczny i gotowy do zmiany działania na treningu, jeśli zachodzi taka potrzeba.	
10. Rozwijam spostrzegawczość na treningach i obserwuję, co może wspomóc lub zatrzymać mój rozwój.	
	<b>0</b>

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### IX. Przygotowanie przed startem

Samoocena (1 - 5)

1. Przygotowuję swój udział w zawodach (repertuar, rozpoznanie przeciwników, wytrzymałość, reżim turniejowy).	
2. Przygotowuję różnorodne plany na wypadek, gdyby sprawy przybierały niekorzystny obrót.	
3. Stosuję opracowane przez siebie metody koncentracji przed partią.	
4. Ćwiczę umiejętność koncentracji, na wypadek, gdyby zaistniały jakieś wydarzenia rozprasające.	
5. Wierzę w swoje możliwości przed partią szachową.	
6. Przed partią jestem zazwyczaj pozytywnie podekscytowany.	
7. Kontroluję moje podekscytowanie przed partią.	
8. Stawiam sobie realistyczne cele w turniejach.	
9. Potrafię cierpliwie wyszukiwać partie i materiały teoretyczne, które wzbogacają moją wiedzę.	
10. Potrafię zaplanować sobie fazy dużego obciążenia treningowego i fazy odpoczynku.	
	<b>0</b>

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

### X. Zawody

Samocena (1 - 5)

1. Chętnie analizuję i komentuję swoje partie sam lub z innymi.	
2. Zawsze daję z siebie wszystko, nawet jeśli nie ma szans na ostateczne zwycięstwo.	
3. Jestem punktualny, gdy przychodzę na partię turniejową.	
4. Każdy turniej jest dla mnie szansą, żeby się w jakimś obszarze poprawić.	
5. Podczas partii myślę o grze, a nie o innych, mniej istotnych sprawach.	
6. Im bardziej ważny jest turniej, tym bardziej dla mnie ekscytujący.	
7. Wykorzystuję informacje uzyskane podczas turnieju, aby wzmocnić grę lub wyciągnąć wnioski.	
8. W każdej sytuacji na szachownicy w sposób odpowiedzialny wykonuję kolejne posunięcia.	
9. Potrafię wyczuć te przełomowe momenty w partii, które decydują o zwycięstwie.	
10. Lubię często startować w turniejach.	
	0

OGÓLEM:

0

**PODSUMOWANIE**

I. Umiejętność realizacji celów	<b>0</b>
II. Samokontrola	<b>0</b>
III. Cechy wolitywne	<b>0</b>
IV. Radzenie sobie ze stresem	<b>0</b>
V. Sprawność fizyczna	<b>0</b>
VI. Komunikacja z innymi	<b>0</b>
VII. Współpraca z trenerem	<b>0</b>
VIII. Trening	<b>0</b>
IX. Przygotowanie przed startem	<b>0</b>
X. Zawody	<b>0</b>

## KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

