

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

Samooceana (1 - 5)

1. Mam opracowaną spójną wizję życia i kariery szachowej.	5
2. Planuję swoją karierę na poszczególnych etapach rozwoju i potrafię ocenić stopień realizacji celów.	5
3. Moje cele są jasno określone (konkretne, mierzalne)	5
4. Określiłem moje podstawowe cele długoterminowe w karierze sportowej i w życiu (na ponad 5 lat).	2
5. Określiłem moje podstawowe cele średnioterminowe w karierze sportowej (do 5 lat).	3
6. Określiłem moje podstawowe cele krótkoterminowe w karierze (do 12 miesięcy).	5
7. Systematycznie dokonuję bilansu porażek i sukcesów, oraz sprawdzam nabywane umiejętności.	5
8. Znam i stosuję metody zarządzania sobą w czasie.	4
9. Potrafię wykorzystać swoje zdolności (np. umiejętność rozwiązywania problemów), by osiągać cele.	4
10. Przeszkody i problemy w moim życiu stanowią dobrą okazję do pozytywnego myślenia i zmiany.	5
	43

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

II. Samokontrola

Samooceana (1 - 5)

1. Mam poczucie kontroli nad swoim życiem i karierą.	5
2. Kiedy muszę się skoncentrować, łatwo odsuwam na bok wszystkie nieistotne sprawy.	4
3. Czuję się odpowiedzialny za te sprawy, które źle się układają w mojej karierze sportowej.	4
4. Z popełnionych błędów staram się wyciągać wnioski.	5
5. Mogę wybaczyć innym uchybienia w komunikacji.	4
6. Uspakajam się szybko, jeśli coś związanego z szachami wytrąciło mnie z równowagi.	4
7. Regularnie wykonuję ćwiczenia relaksacyjne i aktywizujące organizm i psychikę.	4
8. Pracuję nad rozwojem charakteru, a zwłaszcza nad wytrzymałością, odpornością i kontrolą emocji.	4
9. Rozpoczęte działania doprowadzam do końca.	4
10. Gdy zdobywam coraz wyższe kategorie, to trenuję intensywniej i bardziej świadomie.	4
	42

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

III. Cechy wolitywne

Samoocena (1 - 5)

1. Dzięki wytrwałości potrafię osiągać sukcesy.	4
2. Z dużym entuzjazmem uprawiam swój sport.	5
3. W swych dążeniach sportowych jestem mocno nastawiony na sukces.	5
4. Szachy to moja najważniejsza aktywność życiowa.	5
5. Potrafię zrezygnować z wielu przyjemności, żeby tylko rozwijać się w szachach.	3
6. Zwracam uwagę, żeby w sprawach szachowych być skoncentrowanym i zorganizowanym.	3
7. Jestem zazwyczaj optymistycznie nastawiony do tego, co ma mnie spotkać w karierze szachowej.	4
8. Szukam przyczyn, a nie usprawiedliwień, gdy tłumaczę porażki.	4
9. Dążę do coraz lepszego działania na treningu i podczas zawodów.	3
10. Po sukcesach sportowych utrzymuję odpowiednie obciążenie treningowe.	4
	40

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

IV. Radzenie sobie ze stresem

Samocena (1 - 5)

1. Mam jasno określony system wartości.	5
2. Uważam, że życie samo w sobie ma sens.	5
3. Mam czas na kontakty z bliskimi mi osobami.	4
4. Moje relacje z bliskimi są bardzo dobre (rodzina, przyjaciele, szkoła, praca).	5
5. Mam bardzo dobre warunki mieszkaniowe, treningowe i do nauki (pracy).	5
6. Zazwyczaj wykonuję na czas swoje zadania sportowe.	4
7. Często jestem w pogodnym lub nawet radosnym nastroju.	4
8. Nie prześladowuje mnie poczucie winy.	5
9. Zazwyczaj łatwo przychodzi mi podejmowanie decyzji związanych z moją karierą.	5
10. Jestem zabezpieczony finansowo w życiu.	5
	47

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

V. Sprawność fizyczna

Samoocena (1 - 5)

1. Regularnie wykonuję ćwiczenia fizyczne (np. gimnastyka, spacer, bieganie).	5
2. Istnieje w moim życiu harmonia pomiędzy nauką, pracą, treningiem, a wypoczynkiem.	5
3. Unikam używek i środków uspokajających (papierosy, kofeina, alkohol, leki).	5
4. Mam prawidłową wagę.	5
5. Bardzo rzadko choruję.	5
6. Mam bardzo dobre wyniki badań lekarskich.	5
7. Czuję się szczęśliwy i jestem pełen energii.	5
8. Jestem zdrowy fizycznie (np. bez bólów w klatce piersiowej, bólów głowy).	5
9. Jadam z apetytem.	5
10. Sypiam bez kłopotów.	5
	50

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

VI. Komunikacja z innymi

Samooceńca (1 - 5)

1. Zdobywam sobie przyjaciół wśród osób, które poważnie traktują szachy.	5
2. Trenuję z szachistami, którzy z natury są chętni do współpracy.	5
3. Zachowuję pozytywny nastrój, nawet wtedy, gdy krytykują mnie inni szachiści.	4
4. Udzielam konstruktywnych i pozytywnych rad innym szachistom.	5
5. Przyjmuję chętnie rady od sportowców z innych dziedzin.	2
6. Chcę uzyskiwać od innych ludzi jak najwięcej informacji na temat swej dziedziny sportowej.	2
7. Jestem zainteresowany sprawami drużyny, w której gram.	4
8. Przestrzegam podstawowych zasad, obowiązujących w mojej drużynie szachowej.	5
9. Mam kilku przyjaciół, na których mogę liczyć w razie potrzeby.	5
10. Postępuję uczciwie wobec ludzi.	5
	42

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

VII. Współpraca z trenerem

Samooceana (1 - 5)

1. Wspólnie z trenerem podejmujemy decyzje w sprawach mojej kariery szachowej.	5
2. Wspólnie z trenerem ustalamy wszystkie rodzaje celów w mojej karierze szachowej.	5
3. Zadaję trenerowi szczegółowe pytania na temat treningu.	4
4. Generalnie mam zaufanie do trenera i wierzę, że to, co mówi, jest właściwe.	4
5. Zwykle wykonuję to, co wspólnie z trenerem zaplanowałem .	4
6. Komunikuję trenerowi otwarcie, jeśli mam na jakiś temat inne zdanie lub się z nim nie zgadzam.	4
7. Gdy mam zdecydowanie inne zdanie, potrafię przeciwstawić się trenerowi i postawić na swoim.	2
8. Jeśli trener prosi mnie o zrobienie nowych rzeczy, potrafię zaangażować się w nie całkowicie.	3
9. Proszę trenera, żeby informował mnie, jeśli popełniam błędy.	5
10. Potrafię interesująco i długo rozmawiać ze swoim trenerem na tematy inne, niż sportowe.	3
	39

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

VIII. Trening

Samooceana (1 - 5)

1. Potrafię ciężko pracować podczas treningu, aż do zmęczenia.	3
2. Wolę znać program treningowy jeszcze przed treningiem.	5
3. Kończę trening dopiero wtedy, gdy zrealizowałem zaplanowane cele szkoleniowe na dany dzień.	4
4. Potrafię trenować długo samodzielnie.	3
5. Często na treningu zazwyczaj czuję się dobrze fizycznie i psychicznie.	5
6. Mam dobrze zorganizowane bazy danych, notatki, książki i materiały.	3
7. Potrafię dobrze selekcjonować materiał i wybierać rzeczy najważniejsze, a odrzucać mniej potrzebne.	3
8. Uczęszczam na treningi, nawet jeśli pojawiają się jakieś przeszkody.	4
9. Jestem elastyczny i gotowy do zmiany działania na treningu, jeśli zachodzi taka potrzeba.	4
10. Rozwijam spostrzegawczość na treningach i obserwuję, co może wspomóc lub zatrzymać mój rozwój.	2
	36

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

IX. Przygotowanie przed startem

Samooceana (1 - 5)

1. Przygotowuję swój udział w zawodach (repertuar, rozpoznanie przeciwników, wytrzymałość, reżim turniejowy).	3
2. Przygotowuję różnorodne plany na wypadek, gdyby sprawy przybierały niekorzystny obrót.	3
3. Stosuję opracowane przez siebie metody koncentracji przed partią.	4
4. Ćwiczę umiejętność koncentracji, na wypadek, gdyby zaistniały jakieś wydarzenia rozpraszające.	4
5. Wierzę w swoje możliwości przed partią szachową.	4
6. Przed partią jestem zazwyczaj pozytywnie podekscytowany.	4
7. Kontroluję moje podekscytowanie przed partią.	4
8. Stawiam sobie realistyczne cele w turniejach.	5
9. Potrafię cierpliwie wyszukiwać partie i materiały teoretyczne, które wzbogacają moją wiedzę.	3
10. Potrafię zaplanować sobie fazy dużego obciążenia treningowego i fazy odpoczynku.	3
	37

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

X. Zawody

Samocena (1 - 5)

1. Chętnie analizuję i komentuję swoje partie sam lub z innymi.	4
2. Zawsze daję z siebie wszystko, nawet jeśli nie ma szans na ostateczne zwycięstwo.	3
3. Jestem punktualny, gdy przychodzę na partię turniejową.	5
4. Każdy turniej jest dla mnie szansą, żeby się w jakimś obszarze poprawić.	3
5. Podczas partii myślę o grze, a nie o innych, mniej istotnych sprawach.	3
6. Im bardziej ważny jest turniej, tym bardziej dla mnie ekscytujący.	3
7. Wykorzystuję informacje uzyskane podczas turnieju, aby wzmocnić grę lub wyciągnąć wnioski.	3
8. W każdej sytuacji na szachownicy w sposób odpowiedzialny wykonuję kolejne posunięcia.	3
9. Potrafię wyczuć te przełomowe momenty w partii, które decydują o zwycięstwie.	3
10. Lubię często startować w turniejach.	5
	35

OGÓLEM:

411

PODSUMOWANIE

I. Umiejętność realizacji celów	43
II. Samokontrola	42
III. Cechy woliwne	40
IV. Radzenie sobie ze stresem	47
V. Sprawność fizyczna	50
VI. Komunikacja z innymi	42
VII. Współpraca z trenerem	39
VIII. Trening	36
IX. Przygotowanie przed startem	37
X. Zawody	35

KWESTIONARIUSZ MISTRZA - JAN PRZEWOŹNIK 2012

