

# Hodnocení závodu (nebo činnosti)

Celý postup nebo některé části můžete použít pro hodnocení jakékoliv výkonové činnosti, u které vám záleží na výsledku. Pokud to bude například prezentace v práci, jen si místo slova "závod" dosadíte "prezentace".

**Krátké subjektivní zhodnocení závodu jednou větou.** Pocit, dojem, emoce, prostě jak to cítíš uvnitř.

Popiš výkon **objektivně jako novinář**, který na něj kouká zvenku. Jenom fakta. Co by bylo vidět na kameře.

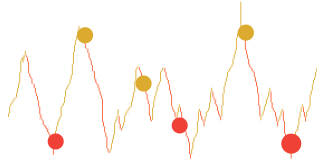
Můžete zkusit ještě popis jako vejtaha, přifouknout všechna pozitiva. To jen tak pro zábavu. Humor je fajn.

## **Jak ses před a během závodu cítil?**

Fyzicky (výkon, síla, tělo)

Mentálně (hlava)

**Nakresli si linkou mapu závodu, křivku, kde to bylo dobré, kde horší, označ tečkou zásadní momenty a popiš je. do osy**



## **Co se mi v závodě dařilo, šlo dobře, podle plánu? (fyzicky i mentálně)**

Co bych z těch věcí, které se dařily, chtěl využít / zamapatovat si na příště?

Co jsem se dneska naučil / zjistil / objevil nového? Jak to využiju dál?

## **Byly v závodě nějaké chyby, něco, co se nepovedlo podle očekávání?**



1) **věci, které neovlivním** (soupeř byl silný, něco mě bolelo, jsem po nemoci apod)

2) **co jsem ovlivnit mohl** - u každé chyby si popiš nebo promysli:



Čeho se týká? (technika, taktika, fyzická připravenost, psychika)

Jak k chybě došlo?

Co jsem udělal jinak než bych chtěl?



Pokud víš, jaká je příčina a co se stalo, jaký by byl správný postup? Co bys udělal jinak?

Jak zajistíš, aby se to příště nestalo nebo zlepšilo?

Pokud nevíš, zkus se k tomu vrátit později, projít to s trenérem, partákem, někým, kdo může mít jiný pohled

## **Co můžeš ošetřit do dalšího závodu?**

**Co by tě mohlo zastavit? Jak se na to nachystáš?**

**Jak jsi ze závodu vyšel mentálně? Máš kontrolu nad svými reakcemi?**