Checklist mentale kracht

Kies het getal dat bij jou hoort, 1 is laag, 5 is hoog.

Stel vast aan welk talent je graag verder wil werken.

Bespreek aan (mental) coach.

1

2

3

4

5

Motivatie (ontembaar verlangen om te slagen) [ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

1

2

3

4

5

Obsessie (liefde voor het spel, kan er niet [ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

van wegblijven)

1

2

3

4

5

Stabiliteit (kan omgaan met stress, vastberaden) [ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

1

2

3

4

5

Hardheid (zelfvertrouwen, uitstraling) [ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

1

2

3

4

5

Positieve benadering (houdt van uitdaging, [ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

denkt positief)

1

2

3

4

5

Realistisch (werkt binnen grenzen, leert [ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

van ervaring)

1

2

3

4

5

Focus (laat zich niet afleiden, richt [ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

aandacht goed)

1

2

3

4

5

Inzet (eertse op, laatste van het veld; [ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

voortdurend ontwikkelen)

1

2

3

4

5

Volhoudend (kan omgaan met eigen streven [ ]  [ ]  [ ]  [ ]  [ ]

naar perfectie)