

CARA KERJA SPORTIVO MIND



MOOD CHECK-IN HARIAN

- Pilih 1 dari 5 emoji mood
- Geser skala stres 1–10
- Hasil tampil sebagai grafik mingguan



KARTU LATIHAN MENTAL

Kartu muncul sesuai mood:

- Mood rendah: latihan pernapasan 3 menit + self-talk
- Stres sebelum tanding: relaksasi
- Mood baik: tips goal setting



TARGET MINGGUAN + JURNAL

Jaga fokus dan refleksi setelah latihan

- Tetapkan 1–3 target, centang saat tercapai
- Jurnal 3 baris: Apa yang berjalan baik, Apa yang sulit, Rencana besok

HELP

TOMBOL BANTUAN

Daftar psikolog dan layanan konseling

Kontak pendamping (pelatih/ortu)

Mood rendah 3 hari berturut-turut: muncul saran hubungi pendamping