



“Se non sai dove stai andando potresti arrivare da qualche altra parte” Yogi Berra

NOME.....

DATA.....

1. DEFINISCI IN MANIERA POSITIVA IL TUO OBIETTIVO

.....
.....
.....

QUESTO È IL TUO OBIETTIVO A LUNGO TERMINE!

2. OSSERVALO! VALUTALO! È REALISTICO? È STIMOLANTE?

3. SUDDIVIDILO IN:

⇒ OBIETTIVO A MEDIO TERMINE

.....
.....
.....

⇒ OBIETTIVO A BREVE TERMINE

.....
.....
.....

4. DEFINISCI IL PERCORSO NEL PER RAGGIUNGERLO TEMPO???

.....
.....
.....

5. STABILISCI UN CRITERIO DI MISURAZIONE

.....
.....
.....

6. STRUTTURA IL MONITORAGGIO?

.....
.....
.....

7. COSA PUOI USARE PER RAGGIUNGERE IL TUO OBIETTIVO? (quali strumenti possono aiutarti: per esempio allenamento, esercizi in palestra, tecniche di rilassamento, ecc)

.....
.....
.....

8. CHI POTREBBE AIUTARTI IN QUESTO PERCORSO? (quali figure possono aiutarti: per esempio il tecnico, il nutrizionista, lo psicologo dello sport,...ma anche un compagno di squadra, i tuoi genitori, ecc...)

.....
.....
.....