



## QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DELL'ATLETA

Giudica il livello della tua prestazione su una scala da **1 (per niente)** a **10 (moltissimo)**, relativamente alle voci selezionate:

<b>AREE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<i>Padronanza della disciplina</i>										
<i>Sicurezza in gara</i>										
<i>Capacità di rilassamento</i>										
<i>Potenza</i>										
<i>Resistenza</i>										
<i>Immaginazione</i>										
<i>Concentrazione</i>										
<i>Motivazione</i>										
<i>Divertimento</i>										
<i>Abilità tecnica</i>										
<i>Originalità</i>										
<i>Flessibilità</i>										
<i>Costanza</i>										
<i>Attenzione</i>										
<i>Autostima</i>										
<i>Coscienza delle proprie capacità</i>										
<i>Coscienza dei propri limiti</i>										
<i>Senso di responsabilità</i>										
<i>Gestione del successo</i>										
<i>Gestione dell'insuccesso</i>										

**Segna qui le aree in cui ti sei assegnato un punteggio di 8-9-10.**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Hai appena individuato i tuoi punti di forza! Queste sono le aree in cui in cui riesci a dare il meglio di te e ad essere efficace

**Adesso segna le aree in cui ti sei assegnato un punteggio di 0-1-2-3.**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Queste sono invece le aree da potenziare.

Come potresti migliorarti (durante l'allenamento, nello spogliatoio, a casa, prima di una partita, durante il match, con la squadra o da sola/o), in modo da trasformarle in ulteriori punti di forza?