

Tratto da:

RUN **CORSA E PERFORMANCE**

LIBRO UNO

QUESTIONARIO ASPETTO MENTALE/PSICOLOGICO

DOMANDE	RISPOSTE
<p>Perchè corri?</p> <p>Esponi la tua filosofia di corsa.</p>	
<p>Credi in te stesso?</p> <p>Si/No. Spiega a te stesso come poter migliorare la fiducia nelle tue capacità.</p>	
<p>Preferisci correre solo o in gruppo?</p> <p>Pensi che un gruppo possa fornirti più stimoli?</p> <p>Si/No...spiega la tua risposta.</p>	
<p>La corsa è una sfida con te stesso/a o con altri?</p>	
<p>La corsa è un modo per sentirti "libero/a"?</p> <p>Se hai risposto "Si", da cosa ti libera la corsa?</p> <p>Visualizza il tuo carcere e cerca di capire perchè ti priva di qualcosa.</p>	

DOMANDE	RISPOSTE
<p>Hai mai pensato che potresti ottenere lo stesso risultato psicologico che ti fornisce la corsa anche attraverso altro? Prova ad elencare qualcosa di diverso che potrebbe darti un risultato simile in termini emozionali.</p>	
<p>Elenca i tuoi hobby preferiti oltre la corsa.</p> <p>Dedichi a loro lo stesso tempo che dedichi a correre?</p>	
<p>Se da un momento all'altro dovessi smettere di correre riusciresti comunque a vivere bene?</p>	
<p>Se hai risposto "No", non credi di stare riponendo "troppo di tutto" in un semplice sport?</p> <p>Non potresti essere te stesso esattamente come lo sei ora anche senza la corsa?</p>	
<p>Qual è l'obiettivo della tua stagione?</p>	

DOMANDE	RISPOSTE
Quale pensi possa essere l'aspetto più importante che devi migliorare per riuscire a raggiungere il tuo obiettivo?	
Hai già in mente come fare?	
Pensi di riuscire a raggiungere il tuo obiettivo?	
In caso non ce la facessi riproverai in futuro?	
Qual è stato il tuo obiettivo la scorsa stagione? Sei riuscito a raggiungerlo?	
Quali sono stati gli ostacoli più importanti che hai incontrato?	
Hai trovato supporto in qualcuno in particolare? Chi? Pensi che il suo aiuto ti abbia insegnato qualcosa? Se sì, prova a spiegare cosa.	

DOMANDE	RISPOSTE
<p>Esponi i tuoi difetti tattici in gara. (Partenze, gestioni particolari della gara, arrivi)</p>	
<p>Tendi a sbagliare spesso gli allenamenti?</p> <p>Se sì, per quale motivo?</p>	
<p>Pensi che il motivo che ti fa sbagliare gli allenamenti possa essere riconducibile anche ai tuoi sbagli tattici in gara?</p>	
<p>Famiglia ed allenamento: sono due cose che vanno d'accordo nella tua vita?</p> <p>La tua famiglia ti appoggia in ciò che fai a livello sportivo?</p>	

Tratto da:

RUN **CORSA E PERFORMANCE**
LIBRO UNO

www.danielelucchicoaching.com