

Obiettivi a lungo termine

Nome: _____ Data: _____

Cosa vorresti raggiungere per l'anno prossimo?

Raggiungimento degli obiettivi

Sport:

Scadenza

Sì

No

Obiettivo relativo al processo (tecnica):

Obiettivo relativo al processo (comportamento/mentale):

Obiettivo relativo al risultato (prestazione/piazzamento):

Privato:

Obiettivi a medio termine

Nome: _____ Data: _____

Cosa vorresti raggiungere per il mese prossimo?

Raggiungimento degli obiettivi

Obiettivo relativo al processo (tecnica):

Scadenza

Sì

No

Obiettivo relativo al processo (comportamento/mentale):

Obiettivo relativo al processo (tecnica):

Obiettivo relativo al risultato (prestazione/piazzamento):

Privato:

Obiettivi a breve termine

Nome: _____ Data: _____

Obiettivo	Sì	No
Fisici:		
Tecnici:		
Comportamentali/Mentali:		

Gerarchia nella definizione degli obiettivi

Gara: _____ Data: _____

Obiettivo relativo al processo	In merito al comportamento			
	In merito alla tecnica			
Obiettivo relativo al risultato		Obiettivo ottimale	Obiettivo normale	Obiettivo minimo
	In merito alla prestazione (punti, tempo, distanza)			
	In merito al piazzamento			