

LO SPORT DEVE ESSERE UN DIVERTIMENTO!

Vincere è fantastico! Ma a volte può succedere che non si vinca anche se si è fatto del proprio meglio. La cosa più importante è che tu persegua i tuoi obiettivi e ti diverta nel tuo sport.

**Mettersi alla prova,
migliorarsi, raggiungere
obiettivi: tutto questo è
divertente!**

Con la tua carta degli obiettivi puoi darti degli obiettivi e anche raggiungerli. Ricorda sempre:
I BUONI OBIETTIVI SONO SMART!



Temporizzabile
Realistico
Attrattante
Misurabile
Specifico

COOL & CLEAN

swiss 
olympic

CARTA DEGLI OBIETTIVI

NOME _____ DATA _____

Imposta due obiettivi SMART specifici per la tua sessione di allenamento (o di gara) e a fine sessione controlla se li hai raggiunti. Gli obiettivi possono riguardare diversi ambiti (fisico, tecnico, tattico, mentale, sociale, ecc.).

Buon divertimento!

	OBIETTIVO SPECIFICO MISURABILE ATTRAENTE REALISTICO TEMPORIZZABILE	NON RAGGIUNTO	RAGGIUNTO IN PARTE	RAGGIUNTO
1		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>