

# Self-Check – Swiss Golf

## Come stai?

- La tua salute è importante!
- Verifica te stesso –
- Sei tu responsabile della tua salute e della tua felicità!



## AUTO TEST

VI PREGHIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE GLI ULTIMI 14 GIORNI

SI NO

	SI	NO
<b>Qualità del sonno</b> In media almeno 8 ore di sonno .		
<b>Qualità del sonno</b> Su una scala da 1 (pessimo) à 6 (eccellente) la qualità del mio sonno è sempre stata almeno di 4.		
<b>Allenamento</b> Su una scala da 1 (molto facile) a 10 (estremamente difficile) più della metà dei miei allenamenti sono stati di 7 o superiori.		
<b>Recupero</b> Su una scala da -3 (molto stanco) a +3 (completamente recuperato) ho una media di almeno +1 .		
<b>Recupero</b> Ho utilizzato in media almeno due metodi di rilassamento quali massaggi, sauna, stretching, black role, yoga, meditazione, ecc.		
<b>Abbigliamento, attrezzatura</b> Sono sempre stato vestito ed equipaggiato correttamente durante i miei tornei e durante gli allenamenti.		
<b>Tempo libero</b> Ho avuto almeno 2 x 2 ore per rilassarmi, leggere, guardare un film, ascoltare musica, ecc.		
<b>Sintomi</b> Non ho mai avuto sintomi di stress o problemi di salute quali herpes, dolori, problemi di digestione ecc.		
<b>Stress</b> Su una scala da 1 (per niente stressato) a 6 (molto stressato) il mio livello di stress (scuola, allenamento, tornei, attività private e sportive) non è mai stato superiore a 3.		
<b>Alimentazione</b> Ho mangiato e bevuto sempre in modo sano, equilibrato e sufficiente.		
<b>Bibite</b> Ho bevuto almeno due litri di acqua al giorno.		
<b>Riscaldamento</b> Ho sempre effettuato un riscaldamento appropriato prima di ogni allenamento o torneo .		
<b>Concentrazione</b> Su una scala da 1 (per niente concentrato) a 6 (molto concentrato) il mio livello minimo è stato di 4.		
<b>Motivazione</b> Su una scala da -2 (per niente motivato) a +2 (molto motivato) il mio livello è stato sempre tra +1 et +2.		
<b>Spirito di squadra</b> Su una scala da -2 (per niente accettato) à +2 (completamente accettato) mi sento accettato dal mio gruppo di allenamento o dalla mia squadra del torneo e il livello era sempre tra +1 e +2.		
<b>Risultato:</b> Somma il numero di risposte « si » e confronta il risultato con la scala alla pagina precedente. Prendi cura del tuo corpo! Il tuo corpo è la cosa più importante che hai.		

## A che punto sono? Come mi sento?

### Scala di valutazione



---

#### **0-9 x Si**

Parlane con la tua famiglia e/o il tuo Coach e/o Captain e/o medico e/o contattare ur



#### **10-12 x Si**

Adatta il tuo comportamento e le tue abitudini per ottenere un numero maggiore di "Si"



#### **13-15 x Si**

Stai andando bene! Continua così!

---

Vi aiuteremo - contattateci se ne avete bisogno.