

QuAM TEST Birsa



Fabrizio BORRI

PREPARATORE ATLETICO PROFESSIONISTA

www.3borri.it

**Analisi questionario ALLIEVI NAZIONALI
PROFESSIONISTI A-B
Stagione sportiva 2013-14**

QuAM TEST Birsa

Questionario composto da 48 affermazioni, che permettono di indagare quattro fattori emotivi:

- 1) La stima di sé come atleta (autostima);
- 2) La capacità immaginativa;
- 3) La motivazione all'attività sportiva;
- 4) Gli obiettivi da perseguire;

E quattro fattori cognitivi:

- 5) La gestione dell'ansia agonistica;
- 6) l'attenzione e la concentrazione ;
- 7) l'assertività;
- 8) La gestione dello stress;

Il Questionario (a)

NOME.....
DATA.....

COGNOME.....
ETA'.....

SEMPRE
SPESSE
ABBASTANZA
RARAMENTE
MAI

1	Il senso di fiducia che mi dà il fatto di essermi allenato a sufficienza mi sostiene					
2	Mi sento sciolto e leggero nei miei movimenti durante la gara					
3	Riesco a concentrarmi durante la gara					
4	Mi piace immaginare me stesso mentre taglio il traguardo o vinco la partita					
5	Sono molto motivato a dare tutto me stesso in competizione					
6	In gara mi capita di arrabbiarmi con qualche avversario o con qualcuno del mio staff					
7	Prima della gara mi pento di essermi iscritto e vorrei andare via					
8	Sento che il risultato che voglio ottenere è raggiungibile					
9	Ho stima di me stesso come atleta					
10	Ogni più piccolo imprevisto che capita durante la gara mi innervosisce					
11	Mi ritrovo a pensare a cose che non c'entrano con la competizione					
12	Prima della gara mi immagino il percorso o le fasi più importanti della gara					

Il Questionario (b)

13	Ho un carattere tenace e porto a termine quello che mi propongo di fare					
14	Di fronte ad una situazione difficile riesco a mantenere la calma					
15	Mi stressa sentirmi dire dall'allenatore quello che devo fare					
16	Prima della gara pianifico con cura la meta da conseguire					
17	Sono sicuro che come atleta ho molto da dare al pubblico					
18	In allenamento mi sento tranquillo, mentre in gara l'ansia aumenta					
19	I gesti dell'avversario o dell'allenatore della parte avversa mi distraggono					
20	Ripensare ai miei passati successi sportivi mi è utile per la gara					
21	Cerco sempre di fare del mio meglio e non aspetto che me lo dica qualcun altro					
22	In genere non mi arrabbio mai con nessuno in gara					
23	Quando le cose non vanno bene, penso che sia inutile lottare					
24	Durante la gara sono confuso riguardo a ciò che vorrei ottenere dalla competizione					
25	Penso di non poter dimostrare nulla di me agli altri come sportivo					
26	Quando la situazione in gara si complica inizio ad entrare in confusione					
27	La situazione del terreno di gioco (ad esempio è scivoloso) mi distrae					
28	Trovo utile immaginarmi il percorso o la scena della gara mezz'ora prima dell'inizio					

Il Questionario (c)

29	La passione nella mia attività sportiva è fondamentale					
30	Reagirei alle scorrettezze degli avversari, ma riesco a controllarmi					
31	Se facessi un errore metterei a repentaglio tutto il lavoro che ho fatto finora					
32	Il mio obiettivo è stato definito prima della gara in modo chiaro e specifico					
33	Ho ben chiare nella mia mente quali sono le mie capacità a livello tecnico					
34	Anche in situazioni difficili riesco a rimanere lucido					
35	Mi accorgo che alcuni pensieri negativi diminuiscono la mia concentrazione					
36	Mi ritrovo a pensare a come potrei gestire delle situazioni imprevedibili in gara					
37	Trovo sempre nuovi stimoli per proseguire nel mio sport					
38	Quando qualcosa non va vado in escandescenze					
39	Mi sento stanco e tendo a non mantenere un ritmo costante durante la gara					
40	Durante la gara pensare ai miei obiettivi mi carica					
41	Ultimamente faccio progressi modesti ma preziosi					
42	Se le cose non vanno come mi aspetto, sudo o il cuore mi batte più forte					
43	Sono capace di focalizzare la mia attenzione su un'azione importante					
44	Visualizzare un'immagine positiva e rilassante mi aiuta a ritrovare la carica					

Il Questionario

45	I sacrifici non mi spaventano, poiché il mio entusiasmo mi sostiene					
46	Discuto animatamente con l'allenatore, i compagni o lo staff					
47	Se la gara è molto importante, la notte precedente non dormo bene					
48	Durante l'allenamento pensare ai miei obiettivi mi stimola					

QuAM - Dott.ssa Gerin Birsa (2006)

Interpretazione risultati

FATTORI											Subtotali	
Autostima	1		9		17		25		33		41	
Gestione dell'ansia	2		10		18		26		34		42	
Attenzione	3		11		19		27		35		43	
Immaginazione	4		12		20		28		36		44	
Motivazione	5		13		21		29		37		45	
Assertività	6		14		22		30		38		46	
Gestione dello stress	7		15		23		31		39		47	
Obiettivi	8		16		24		32		40		48	
											Totale	



FATTORE	TOTALE
Emotivi	
Cognitivi	

Per lo scoring:

Alle domande (IN **ROSSO**) 1,2,3,4,5,8,9,12,13,14, 16,17,20,21,22,28,29,30,32,33,34,36,37,40, 41,43,44,45 e 48 assegnare 5 punti a Sempre, 4 punti a Spesso, 3 punti ad Abbastanza, 2 punti a Raramente ed un punto a Mai. Alle domande (IN **NERO**) 6,7,10,11,15,18,19,23,24,25,26,27,31,35,38,39,42,46 e 47 assegnare 1 punto a Sempre, 2 punti a Spesso, 3 punti ad Abbastanza, 4 punti a Raramente e 5 punti a Mai.

Il punteggio minimo che l'atleta può ottenere in ogni subscale è 6 mentre il punteggio massimo è 30. Il risultato dato dalla somma delle singole subscale può andare da un minimo di 48 ad un massimo di 240. Un risultato che si colloca tra 6 e 10 è un valore molto basso, tra 11 e 15 è basso, tra 16 e 20 è discreto, tra 21 e 25 è buono, tra 26 e 30 è ottimo.

RISULTATO	VALORE
6 - 10	MOLTO BASSO
11 - 15	BASSO
16 - 20	DISCRETO
21 - 25	BUONO
26 - 30	OTTIMO

Calcolo dei fattori Emotivi e Cognitivi

Fattori Emotivi: somma delle sub scale Obiettivi, Motivazione, Immaginazione e Autostima

Fattori Cognitivi: somma delle sub scale Gestione dell'Ansia, Gestione dello Stress, Attenzione e Assertività.

Dati squadra

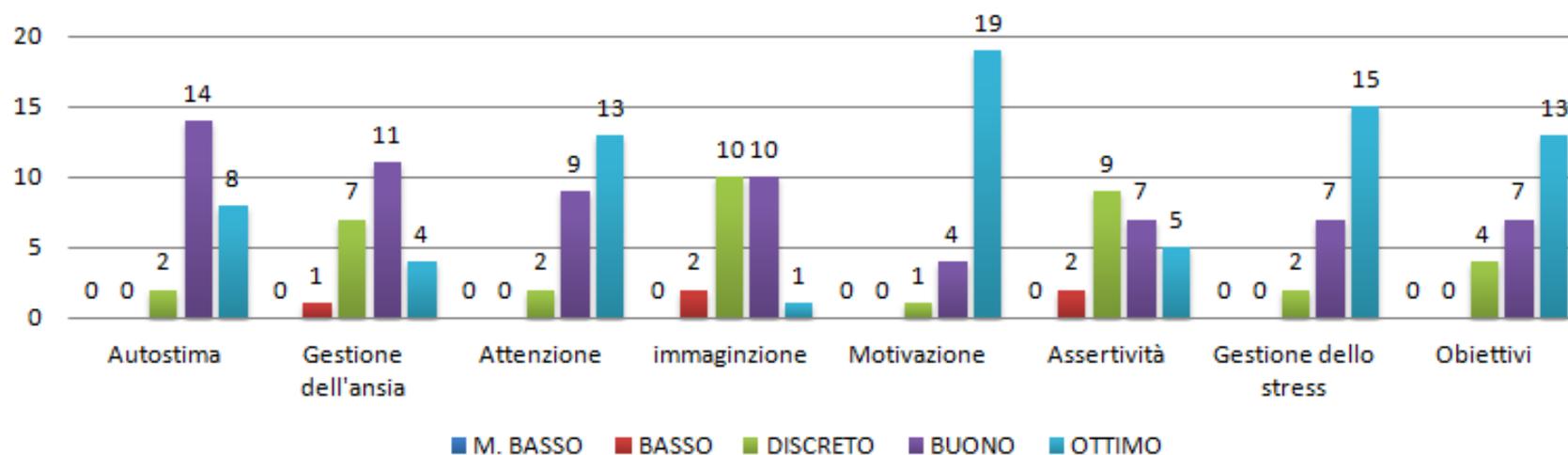
FATTORI	g1	g2	g3	g4	g5	g6	g7	g8	g9	g10	g11	g12	g13	g14	g15	g16	g17	g18	g19	g20	g21	g22	g23	g24	
Autostima	OTTIMO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	BUONO	BUONO	BUONO	BUONO	BUONO	BUONO	OTTIMO	BUONO	BUONO	OTTIMO	OTTIMO	DISCRETO	DISCRETO	BUONO	BUONO	OTTIMO	BUONO	BUONO	OTTIMO	BUONO	
Gestione dell'ansia	BUONO	BUONO	DISCRETO	BUONO	DISCRETO	BASSO	DISCRETO	BUONO	BUONO	BUONO	OTTIMO	DISCRETO	BUONO	OTTIMO	OTTIMO	DISCRETO	BUONO	OTTIMO	DISCRETO	BUONO	DISCRETO	BUONO	BUONO	BUONO	
Attenzione	OTTIMO	OTTIMO	BUONO	BUONO	BUONO	BUONO	BUONO	OTTIMO	DISCRETO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	DISCRETO	OTTIMO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	BUONO	BUONO	
immaginazione	BUONO	BUONO	DISCRETO	BUONO	BUONO	BUONO	OTTIMO	BUONO	DISCRETO	BASSO	DISCRETO	DISCRETO	BUONO	BUONO	DISCRETO	DISCRETO	BUONO	DISCRETO	BUONO	DISCRETO	DISCRETO	DISCRETO	BASSO	BUONO	DISCRETO
Motivazione	OTTIMO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	DISCRETO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	OTTIMO	BUONO						
Assertività	BUONO	BUONO	DISCRETO	OTTIMO	BASSO	DISCRETO	OTTIMO	DISCRETO	DISCRETO	DISCRETO	OTTIMO	BUONO	BUONO	BUONO	OTTIMO	DISCRETO	BUONO	BUONO	DISCRETO	OTTIMO	BUONO	DISCRETO	BASSO	DISCRETO	
Gestione dello stress	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	BUONO	DISCRETO	BUONO	OTTIMO	BUONO	BUONO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	DISCRETO	BUONO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	
Obiettivi	OTTIMO	OTTIMO	DISCRETO	OTTIMO	BUONO	BUONO	BUONO	OTTIMO	DISCRETO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	OTTIMO	DISCRETO	OTTIMO	OTTIMO	BUONO	OTTIMO	DISCRETO	BUONO	OTTIMO	BUONO	
FATTORE	g1	g2	g3	g4	g5	g6	g7	g8	g9	g10	g11	g12	g13	g14	g15	g16	g17	g18	g19	g20	g21	g22	g23	g24	media
Emotivi	126	121	92	126	108	114	122	125	104	107	118	113	124	129	127	89	117	122	116	123	101	107	119	105	114,8
Cognitivi	91	82	72	79	69	64	71	78	69	79	86	77	82	84	91	59	78	85	66	86	76	81	70	81	77,3
TOTALI	g1	g2	g3	g4	g5	g6	g7	g8	g9	g10	g11	g12	g13	g14	g15	g16	g17	g18	g19	g20	g21	g22	g23	g24	media
TUTTE LE SCALE	217	203	164	205	177	178	193	203	173	186	204	190	206	213	218	148	195	207	182	209	177	188	189	186	192,1

Dati squadra

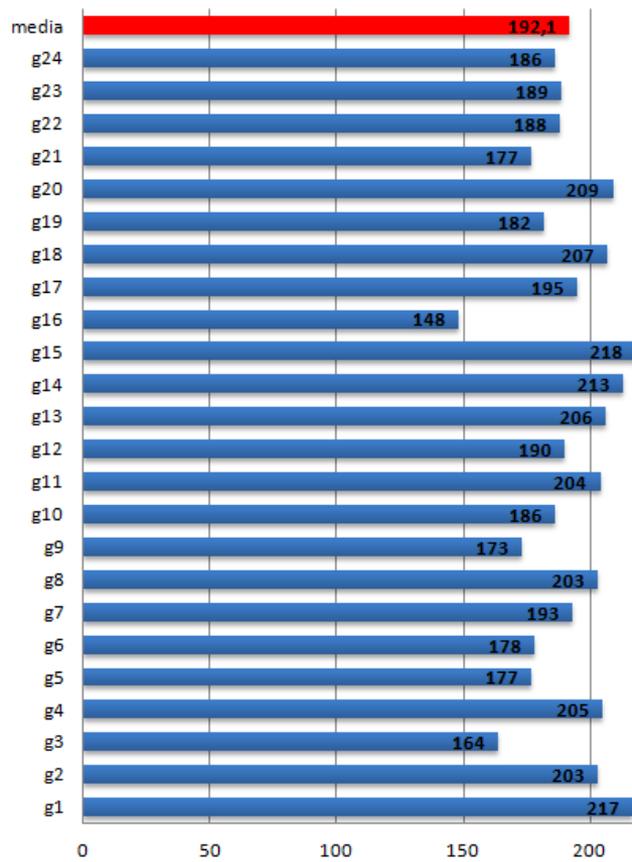
	M. BASSO	BASSO	DISCRETO	BUONO	OTTIMO
Autostima	0	0	2	14	8
Gestione dell'ansia	0	1	7	11	4
Attenzione	0	0	2	9	13
immaginazione	0	2	10	10	1
Motivazione	0	0	1	4	19
Assertività	0	2	9	7	5
Gestione dello stress	0	0	2	7	15
Obiettivi	0	0	4	7	13



RIASSUNTO FATTORI SQUADRA

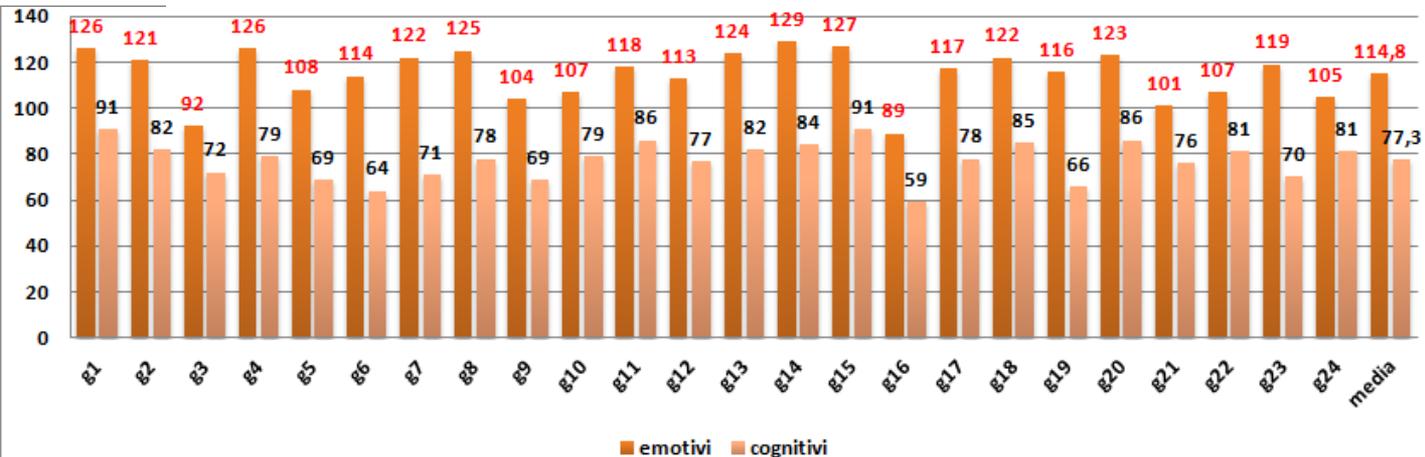


totale questionario



Dati squadra

fattori emotive cognitivi squadra

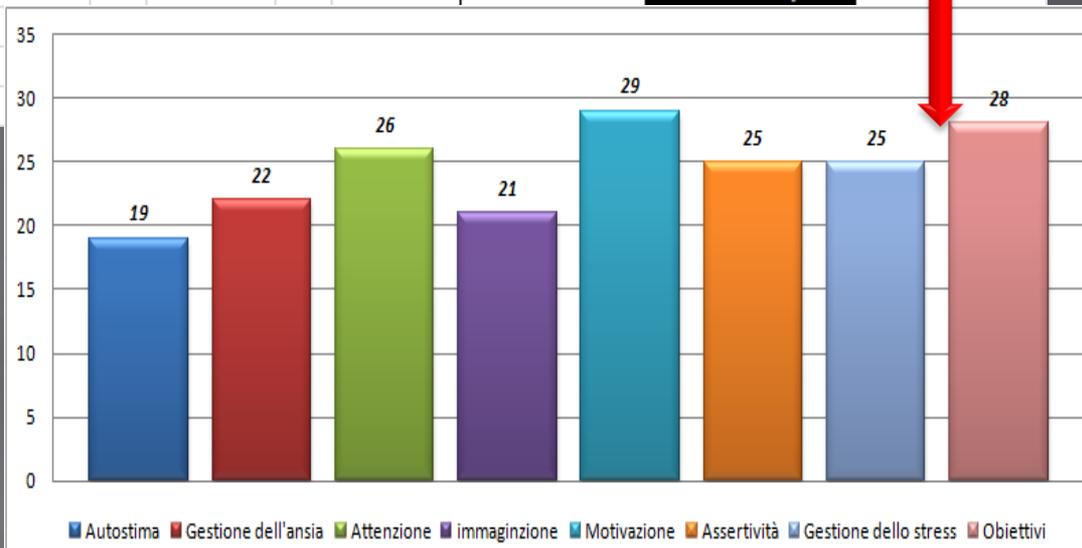
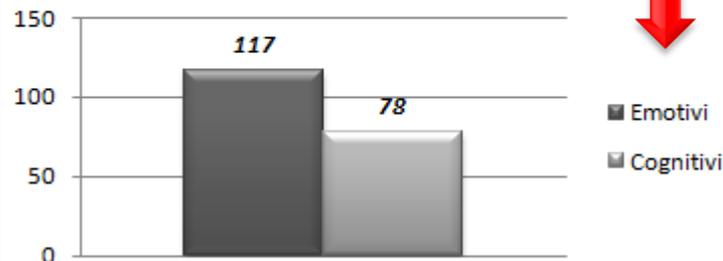


Dati giocatori (ESEMPIO)

FATTORI	nome:MOXXXX												Subtotali	RISULTATI	
Autostima	1	4	9	2	17	2	25	5	33	3	41	3	19	/30	DISCRETO
Gestione dell'ansia	2	4	10	4	18	1	26	4	34	5	42	4	22	/30	BUONO
Attenzione	3	5	11	5	19	5	27	5	35	1	43	5	26	/30	OTTIMO
immaginazione	4	5	12	5	20	1	28	4	36	1	44	5	21	/30	BUONO
Motivazione	5	5	13	5	21	5	29	5	37	4	45	5	29	/30	OTTIMO
Assertività	6	5	14	3	22	3	30	5	38	4	46	5	25	/30	BUONO
Gestione dello stress	7	5	15	4	23	5	31	4	39	4	47	3	25	/30	BUONO
Obiettivi	8	3	16	5	24	5	32	5	40	5	48	5	28	/30	OTTIMO
totale												195	/240		

FATTORE	totale
Emotivi	117 /145
Cognitivi	78 /95

FATTORI EMOTIVI E COGNITIVI





3borri.it

IL CALCIO DA 3 PUNTI DI VISTA

Grazie per l'attenzione!