

Questionnaire pour évaluer ton niveau de combativité

Voici un mini-questionnaire pour évaluer ton niveau de combativité.

- 1 = *presque jamais*
2 = *parfois*
3 = *souvent*
4 = *presque toujours*

Énoncé	1	2	3	4
Je suis capable d'envisager la défaite ou l'éventualité que je pourrais commettre des erreurs, et j'accepte que cela fait partie du sport.				
Même si mon match ou ma compétition ne s'est pas déroulé(e) comme je l'aurais voulu, même si je n'ai pas atteint tous mes objectifs, je demeure convaincu(e) que je suis un(e) bon(ne) athlète.				
Je formule mes buts en focalisant mon attention sur ce que je veux accomplir ou obtenir, et non sur ce que je veux éviter.				
Je me sens stimulé(e) par les défis et avant une compétition, je ressens de l'enthousiasme et de l'excitation. J'ai hâte de performer.				
Dans les moments difficiles en compétition, je suis capable de réguler mes émotions et de garder une motivation élevée.				
Face aux défis et à l'adversité, j'arrive à me faire confiance et à générer des émotions positives.				
Dans les moments de grand stress, je suis capable de générer des pensées énergisantes qui optimisent ma performance.				
Quand je performe moins bien, j'arrive à analyser ma performance pour trouver des solutions et des stratégies gagnantes.				
Quand l'enjeu est élevé, je suis capable de prendre des décisions rapidement et de me faire confiance.				
Sous la pression, j'ose prendre des risques calculés qui me permettent de démontrer mon plein potentiel (ex. démontrer tes habiletés avancées ou tirer au panier sur un point de match).				

Suite à la complétion de ce questionnaire, quel(s) aspect(s) de la combativité aimerais-tu entraîner davantage ?

Quelle pourrait être ta stratégie pour y arriver ?