**Κλίμακα Ψυχικής Αντοχής (Mental Toughness)**

ΟΔΗΓΙΕΣ: Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα, σε παρακαλώ υπέδειξε το κατά πόσο οι δηλώσεις που ακολουθούν είναι ενδεικτικές του πώς συνήθως σκέφτεσαι, αισθάνεσαι και συμπεριφέρεσαι ως αθλητής/αθλήτρια. Θυμήσου ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Επομένως, να είσαι όσο το δυνατόν πιο ειλικρινής.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *Λάθος,*  *100% του χρόνου* |  |  |  |  |  | *Αληθές, 100% του χρόνου* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Πιστεύω στην ικανότητα μου να επιτυγχάνω τους στόχους μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Έχω την ικανότητα να ρυθμίζω την συγκέντρωση μου όταν εκτελώ τα καθήκοντα μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Έχω την ικανότητα να χρησιμοποιώ τα συναισθήματά μου ώστε να αποδίδω με τον τρόπο που θέλω | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Επιδιώκω την επιτυχία συνέχεια | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Χρησιμοποιώ τις απαιτούμενες γνώσεις μου ώστε να εκπληρώσω τους στόχους μου | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | Συνέχεια ξεπερνώ τις αντιξοότητες | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | Έχω την ικανότητα να χρησιμοποιώ τις κατάλληλες επιδεξιότητες και γνώσεις όταν προκαλούμαι | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | Στις περισσότερες περιπτώσεις μπορώ να βρω κάτι θετικό | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |