

Tävlingsdagbok

Namn: _____ Födelseår: _____

Tävling: _____ Datum: _____

Höjd/klass: _____ Resultat (placering/poäng): _____

Dagen före tävling

Vad gjorde du dagen och kvällen före tävlingen?

Var du nervös? Inte alls 1—2—3—4—5 Mycket

Beskriv hur du kände och tänkte.

Strax före tävling

Hur laddade du fysiskt (kroppen -
musklerna)? _____

Hur laddade du mentalt (huvudet - tanken,
känslan)? _____

Var du nervös? Inte alls 1—2—3—4—5 Mycket

Beskriv hur du kände och tänkte.

Tävlingen

Ringa in den siffra som bäst stämmer in på dig.

Nervös Inte alls 1—2—3—4—5 Mycket

Motiverad
(Viljan och lusten) Inte alls 1—2—3—4—5 Mycket

Kontrollkänsla Ingen 1—2—3—4—5 Fullständig

Spänningsnivå	Lugn	1—2—3—4—5	Spänd
Fysisk förberedelse	Litade inte alls	1—2—3—4—5	Litade fullt
Koncentrerad	Inte alls	1—2—3—4—5	Helt
Tankegång	Negativa tankar	1—2—3—4—5	Positiva tankar

Har du någon tanke om varför det gick som det gjorde?

Vad är du nöjd med? _____

Vad kunde varit bättre?

Vad ska du ändra till nästa gång?

Hur ska du ändra på det?
