

# Tävlingsdagbok

Namn: \_\_\_\_\_ Födelseår: \_\_\_\_\_

Tävling: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Höjd/klass: \_\_\_\_\_ Resultat (placering/poäng): \_\_\_\_\_

## Dagen före tävling

Använde du dig av någon "ritual" dagen före tävlingen? \_\_\_\_\_

---

---

## Strax före tävling

Hur laddade du fysiskt? \_\_\_\_\_

---

---

Hur laddade du psykiskt? \_\_\_\_\_

---

---

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.

Målbeslutsamhet/  
Motivation                      Inte alls                      1—2—3—4—5                      Mycket

Nervositet/oro                      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

Förmåga                      Litade inte alls                      1—2—3—4—5                      Litade helt

Koncentrerad                      Inte alls                      1—2—3—4—5                      Helt och hållet

Tankegång                      Negativa tankar                      1—2—3—4—5                      Positiva tankar

Hade du något uppsatt mål, t ex tekniskt, taktiskt, fysiskt eller mentalt, inför tävlingen?

---

---

I vilken utsträckning nådde du upp till dina mål?

Inte alls            1—2—3—4—5            Helt och hållet

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

---

---

Vad är du nöjd med? \_\_\_\_\_

---

---

Vad kunde varit bättre? \_\_\_\_\_

---

---

Följde du sedan tidigare intränat schema för uppträdande, positiva bilder, pep talk mm?

---

---

Vad sa du till dig själv eller tänkte innan din start? \_\_\_\_\_

---

---

Pressade du dig själv till gränsen av din förmåga under tävlingen?

Inte alls            1—2—3—4—5            Helt och hållet

Vad koncentrerade/fokuserade du dig på när det gick som bäst? \_\_\_\_\_

---

---

Hur eller vart var din koncentration/fokusering vid tillfällen då det gick sämre?

---

---

Var du tvungen att stanna upp någon gång för att återfå/ändra riktning på koncentrationen? Om ja, hur gjorde du, använde du dig av nyckelord för att återfå koncentrationen?

---

---

---

Upplövde du några kommunikationsproblem eller relationsproblem runt tävlingen?

---

---

Vad kan utvecklas inför nästa tävling?

---

---

---

---