

Frågeformulär om ditt tävlingsbeteende ur boken *Prestationsglädje* av Niina Svartberg

Här finns 48 påståenden att ta ställning till. Tänk efter hur väl de stämmer in på dig. Svara genom att kryssa i en siffra mellan 1 (stämmer inte alls) och 5 (stämmer precis), och svara så ärligt du kan. Svaren är enbart dina för att du ska lära känna dig själv lite bättre. Det finns alltså inget facit!

Tips! Om du tävlar i flera grenar så kan det mycket väl vara så att dina svar blir något annorlunda beroende på vilken av grenarna du tänker på när du besvarar påståendena. Prova då att bestämma dig för en gren i taget och gör om testet med nästa gren i åtanke.

Vill du inte skriva i boken så hittar du en version av formuläret på bokens hemsida, fritt fram att skriva ut så att du kan göra den flera gånger om du vill göra en utvärdering efter en tids mental träning.

	1	2	3	4	5
1. Jag känner mig stark och peppad precis före en tävling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har lätt för att koncentrera mig på uppgiften	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag följer mina rutiner när jag förbereder mig inför tävling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag tänker positivt och ser fördelarna i det som sker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag ger ofta mig själv beröm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag planerar noggrant hur jag ska ta mig till mitt drömmål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag struntar i vad andra tycker om min prestation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag har förmågan att koncentrera mig då jag förbereder mig inför en tävling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mina rutiner får oss snabbt in på rätt tanke inför momenten och delarna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag känner gott humör inför tävling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jag vågar utmana och göra nya saker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag har tydliga mål inför träningen den kommande månaden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Om jag känner mig för spänd inför tävling vet jag hur jag ska hantera det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jag är fokuserad på min uppgift, allt störande runt omkring försvinner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jag har planerat en egen detaljerad tävlingsstrategi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jag klandrar inte mig själv när jag gör misstag på tävling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jag accepterar mig själv, oavsett resultat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jag har ett noggrant planerat mål med varje pass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jag oroar mig aldrig för att bli jättenervos och tappa all kontroll när jag ska tävla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	1	2	3	4	5
20. Även om något oväntat händer under tävlingen har jag lätt för att koncentrera mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jag tränar på mina tävlingsrutiner på träning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jag har förmåga att se möjligheter även i problem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jag kan se mig själv göra en bra prestation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Jag har tydliga bilder av vad jag och min hund ska göra i tävlingssituationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Jag kan kontrollera mina tankar inför viktiga tävlingar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Om mina tankar vandrar iväg under tävlingen kan jag direkt återfå koncentrationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Jag har inövade rutiner som jag följer under tävlingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Jag vågar göra misstag och lär mig av dem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Jag struntar i vad andra tycker om mig i tävlingssituationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Jag har tydliga mål och bilder av framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Jag är inte rädd för att prestera dåligt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Även om något oväntat händer före tävlingen har jag lätt för att koncentrera mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Jag har en genomtänkt rutin efter avslutad runda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Jag kan snabbt bryta negativa tankar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Jag kan prestera lika bra på tävling som på träning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Jag skaffar mig de resurser jag behöver för att ta mig till målet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Jag känner mig säker i kroppen och i huvudet inför tävling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Om jag gör ett misstag i början så har jag lätt för att låta det passera och återfå koncentrationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Jag vet precis vad jag ska göra innan vi ska in och tävla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Ju svårare utmaning, desto bättre presterar jag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Jag har tränat min hund bra och resultatet är mitt ansvar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Jag känner mig motiverad av att tävla och att träna inför tävling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Prestationskrav gör inte att jag känner oro inför att tävla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Jag håller en hög koncentration under hela tävlingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Jag kommer ihåg att genomföra mina rutiner även om något störande inträffar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Jag gör alltid mitt bästa, oavsett förutsättningarna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Jag tror på mig själv som en bra hundförare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Jag har inför varje tävling tydliga mål kring vad jag och min hund ska göra på tävlingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

När du har besvarat påståendena kan du tolka ditt resultat genom att räkna ihop till dina poäng inom de sex områdena spänningskontroll, koncentration, rutiner, attityd, självförtroende och målsättning. Använd mallen nedan för att göra detta.

Spänningskontroll

Fråga	1	
	7	
	13	
	19	
	25	
	31	
	37	
	43	
Summa		

Koncentration

Fråga	2	
	8	
	14	
	20	
	26	
	32	
	38	
	44	
Summa		

Rutiner

Fråga	3	
	9	
	15	
	21	
	27	
	33	
	39	
	45	
Summa		

Attityd

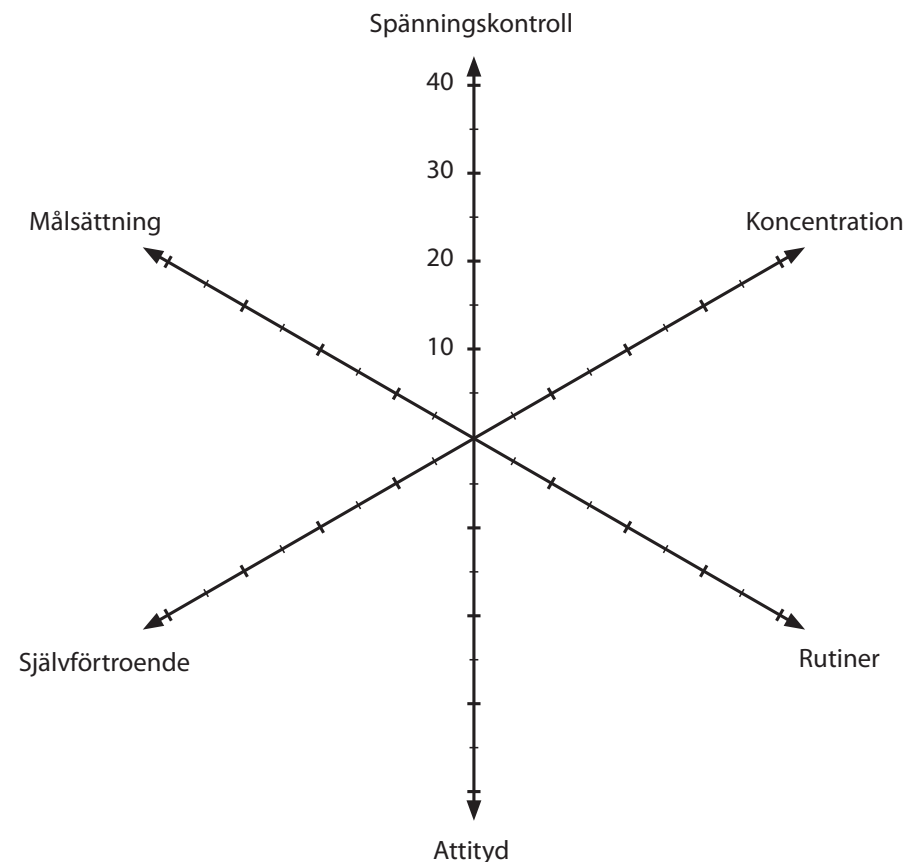
Fråga	4	
	10	
	16	
	22	
	28	
	34	
	40	
	46	
Summa		

Självförtroende

Fråga	5	
	11	
	17	
	23	
	29	
	35	
	41	
	47	
Summa		

Målsättning

Fråga	6	
	12	
	18	
	24	
	30	
	36	
	42	
	48	
Summa		



Du kan nu analysera vilka områden som är dina styrkor (höga poäng) och vilka som är utvecklingsområden (låga poäng). Stämmer bilden, tycker du? Vad vill du utveckla vidare? Om du ser stora variationer i poäng inom något av områdena kan du gå vidare genom att granska vad de olika påståendena gäller och på det sättet komma underfund med om du vill jobba med en specifik aspekt inom området.

Kryssa i din poängsumma på respektive axel till höger och dra sedan streck mellan kryssen så får du en bild över din tävlingspsykologiprofil.