Träningskompisar på tävling – övning ur boken *Prestationsglädje* av Niina Svartberg

Det kan på flera sätt vara riktigt bra att ha med sina träningskompisar då det är dags för tävling. Vilka av följande saker vill du att dina träningskompisar ska göra mer eller mindre av på tävling? Fyll gärna på med annat du kommer på. Reflektera gärna tillsammans med dina träningskamrater.

	Göra mer	Göra mindre
Bygga upp förväntningar	☐	☐
Kritisera vid misslyckande	☐	☐
Lyssna på mig	☐	☐
Skoja om min nervositet	☐	☐
Vara engagerade	☐	☐
Acceptera dåligt resultat	☐	☐
Hjälpa mig att tänka positivt	☐	☐
Vara tysta stöttare	☐	☐
Tala om min nervositet	☐	☐
Hjälpa mig att utvärdera direkt efteråt	☐	☐
Tro på mig	☐	☐
Uppmuntra	☐	☐
Kommentera före/efter tävling	☐	☐
Tala om tävlingen	☐	☐
Övertyga mig om mina möjligheter	☐	☐
Visa besvikelse	☐	☐
Hjälpa med praktiska saker	☐	☐
Videofilma	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐
_____	☐	☐

Dessa praktiska saker skulle jag vilja ha hjälp med på tävling

_____

_____

_____