FEEDBACK OCH TOLKNING

Feedback är en viktig del för att nå utveckling och det är viktigt att vara på den utvecklingsmöjligheten.

Du får feedback från olika håll och det vi jobbar närmare med här är den feedback du ger dig själv och den du får från tränare/ledare, klubbkamrater, familj och vänner samt eventuellt från media.

Att ge sig själv bra och konstruktiv feedback är viktigt men också att välja ut personer i sin omgivning som ger tillförlitlig och bra feedback. Du kan också behöva fundera över hur bra du är på att ta emot feedback och sen göra något bra av den.

Uppgift: Analaysera ditt självprat och vilka du vill ha med dig som stöttande personer i din idrottssatsning. Fundera också över hur du kan dela med dig av hur du vill bli stöttad för att prestera som bäst.

Ditt självprat:

Vad brukar du säga till dig själv efter ett misstag eller efter en dålig prestation? _____

Om du sagt det du säger till dig själv till någon av dina klubbkamrater, hade den personen presterat bättre eller sämre då tror du? _____

Ge exempel på hur du bäst ger dig feedback inför under och efter en tävling/träning, koppla till dina processmål:

Feedback från andra:

Vilka i din omgivning upplever du stöttar dig på ett bra sätt? _____

Finns det några i din omgivning som du inte bör lyssna på, vilka? _____

På vilket sätt brister dessa personer i sin stöttning av dig? _____

Väljer du att misstolka vissa, vilka? Kan du förhålla dig på ett annat sätt till de här personerna för att ta tillvara på feedbacken? _____

Hur och vilken typ av feedback vill du få för att prestera som bäst? _____

Din feedback till andra:

Är du själv bra på att stötta andra i din omgivning? Vad säger du, hur agerar du? _____

© margareta.hultman@psim.se