

# VAD DU TAR MED

För att du skall få en positiv tävlingsprocess, är det viktigt att kunna ta med erfarenheter från både bra och dåliga prestationer. Att du är tydlig i vad du behöver ha ditt fokus på för att kunna göra en bra prestation och att du följer upp gentemot det processmålet. Det är också viktigt att du väljer ut personer i din omgivning som på ett bra sätt kan stötta dig med feedback som är relevant utifrån dina mål.

Ärlig och rak feedback kan ibland kännas svår att ta. För att kunna det är det viktigt att skilja på person och prestation. Det är hur du betar dig och behandlar andra som bör ligga till grunden för din självkänsla. Hur bra du presterar bör INTE påverka hur du känner för dig själv som person. Lever du utifrån din värdegrund och betar dig bra är borde det vara en tillräckligt. Du kan bli besviken över att du presterat dåligt eller överlycklig över en toppbra prestation MEN du är samma person oavsett om du så vunnit VM eller inte!

**Uppgift:** Fundera och analysera hur du påverkas efter en tävling. Målet är att du skall må bra efter en tävling oavsett prestation, att du får med dig feedback som kan förbättra din prestation ytterligare till nästa tävling, att du sätter mål som du har möjlighet att klara så att du känner självförtroende och motivation inför nästa tävling.

## Din självkänsla:

Hur mår du efter en tävlingen, vilka känslor och tankar kommer upp efter en dålig respektive bra tävling?

Dålig: \_\_\_\_\_

Bra: \_\_\_\_\_

Upplever du att din prestation har stor inverkan på hur du känner för dig själv som person? \_\_\_\_\_

Något du vill göra annorlunda, i så fall vad och hur? \_\_\_\_\_

## Ditt självförtroende:

Hur och på vilket sätt påverkar din målsättning kopplat till din prestation ditt självförtroende? \_\_\_\_\_

Bör du ändra din målsättning för att känna ett bra självförtroende, hur? \_\_\_\_\_

Hur påverkar feedback från dig själv och andra ditt självförtroende, beskriv? \_\_\_\_\_

Något du vill göra annorlunda, vad och på vilket sätt? \_\_\_\_\_

## Din motivation:

Hur och på vilket sätt påverkar din målsättning och prestation din motivation? \_\_\_\_\_

Hur påverkar feedback från dig själv och andra din motivation, beskriv? \_\_\_\_\_

Något du vill göra annorlunda, vad och hur? \_\_\_\_\_

## Ditt sätt att attribuera:

Hur attribuerar (tillskriver du dig) en med eller motgång? \_\_\_\_\_

Bra prestation: \_\_\_\_\_

Dålig prestation: \_\_\_\_\_

Attribuerar du på ett sätt som är positivt för din prestationsutveckling för framtiden, motivera? \_\_\_\_\_

