

Navn: _____

Selvurdering af mentale færdigheder

I nedenstående udsagn kan du vurdere din egen placering på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er helt enig og 10 er helt uenig. Tip: første skridt til at blive mentalt stærk er at lave en præcis og helt ærlig vurdering af dit nuværende niveau. Sæt ring om det tal, som passer bedst.

Helt enig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Helt uenig
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. Min træningsplan består af klare arbejdsopgaver.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Jeg anvender ofte visualisering, hvor jeg ser mig selv lave gode præstationer.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Jeg har en stor tiltro til mine evner som sportsudøver.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Under kamp/konkurrence bliver jeg sjældent stresset.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Jeg er god til at koncentrere mig, selv når der er meget uro omkring mig.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Jeg er god til at motivere mig selv.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Jeg har lavet reserveplaner til de situationer, hvor normale træningsrutiner ikke kan gennemføres.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Jeg visualiserer ofte, at jeg når de mål, jeg har sat.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Jeg har en god selvtillid og tror på mig selv i de fleste situationer.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Jeg ved med det samme, når mit spændingsniveau er blevet for højt.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Selv om jeg bliver distraheret, kan jeg hurtigt genfinde koncentrationen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Jeg ved, hvad der kræves for at nå mine mål, og jeg er parat til at yde den fornødne indsats.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Jeg har fuldstændig styr på rutinerne op til en kamp/konkurrence, fordi jeg ved, at det giver de bedste forudsætninger for at kunne præstere optimalt.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Når jeg visualiserer, bruger jeg hovedparten af mine sanser (synet, hørelsen, lugtesansen, smagssansen og følesansen).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Jeg har stor tiltro til mig selv og forventer, at jeg når mine mål.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. For meget negativt stress medfører sjældent svage præstationer.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Min koncentrationsevne er særdeles god sammenlignet med de bedste sportsudøvere (indenfor min sportsgren).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Jeg evaluerer både træning og kamp ud fra de mål, som jeg har sat mig.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Mine kamp/konkurrenceforberedelser er helt på højde med de bedste sportsudøveres (indenfor min sportsgren).

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Jeg visualiserer ofte, hvordan jeg skal løse forskellige arbejdsopgaver under træning.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Jeg er god til at tænke på positive sider hos mig selv og minde mig selv om disse.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Jeg ved, hvad jeg skal gøre i de tilfælde, hvor jeg har for lavt eller for højt spændingsniveau.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

23. Jeg har ingen problemer med at fastholde en høj koncentration under hele kampen/konkurrencen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Jeg har et stærkt ønske om at få succes indenfor min sportsgren.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

25. En af grundene til, at jeg leverer stabile, gode præstationer, er, at mine kamp/konkurrencerutiner er gode.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

26. Jeg anvender visualisering som en del af forberedelserne til træning og kamp/konkurrence.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

27. Under kamp/konkurrence tænker jeg faktisk kun positivt.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

28. Hvis du spørger min træner, vil han/hun sige, at jeg er god til at regulere mit spændingsniveau i den ønskede retning.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29. Spørger du min træner vil han/hun sige, at jeg er god til at opholde koncentrationen under hele træningen.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
30. Det at sætte klare mål for hvert træningspas, hjælper mig med at gennemføre træningen godt.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
31. Jeg evaluerer hver kamp/konkurrence og forsøger at udnytte positive og negative erfaringer i senere kampe/konkurrencer.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
32. Når jeg visualiserer, har jeg en stærk og klar oplevelse.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
33. Min selvtillid påvirkes sjældent af andre modstandere.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
34. Sammenlignet med de bedste inden for min sportsgren, har jeg god kontrol over mit spændingsniveau.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
35. Jeg lader mig sjældent forstyrre af negative tanker.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
36. Jeg er indstillet på at prioritere min sportsgren frem for alt andet for at blive blandt de bedste.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
37. Jeg er god til at frembringe de følelser, som gør mig sikker og bestemt før kamp/konkurrence.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
38. Jeg opnår bedre resultater, når jeg har visualiseret.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
39. Jeg opfatter vanskelige situationer som en udfordring.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
40. Jeg kender de situationer, som kan påvirke mit spændingsniveau i en negativ retning og ved, hvad jeg skal gøre i sådanne situationer.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
41. Jeg er god til at ændre mit koncentrationsfelt, efterhånden som situationen ændrer sig.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
42. Jeg ved, at jeg skal udvikle mig for at nå mine mål, og jeg er indstillet på at prioritere træningen af disse egenskaber.
- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Vurderingssystem

Indsæt dine talvurderinger i nedenstående tabel. Tallene i tabellen henviser til spørgsmålet med samme nummer. Svaret på spørgsmål 1, skal altså stå ved tallet 1, osv.

Kamp/konkurrenceforberedelser	Visualisering	Selvtillid	Spændingsregulering	Koncentration	Motivation
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
SUM:					

Fokusområder

Vurdér nu hvilke tre områder, der er vigtigst for dig at arbejde med i din mentale træning.

Fokusområde 1: _____,

Årsag: _____

Fokusområde 2: _____,

Årsag: _____

Fokusområde 3: _____,

Årsag: _____