

ÖVNING 1:

DAGSTEMPERATUREN

Läs igenom följande frågor och ringa in, eller skriv in direkt i svarsformuläret på blad 4, den siffra du tycker bäst motsvarar din uppfattning om dig själv. Svara så spontant och ärligt som möjligt. Tänk på att svarsalternativet "Stämmer helt" kan ge olika poäng beroende på hur frågan är ställd.

1. När jag förbereder mig inför en golfrunda/tävling plockar jag fram "gamla" bra känslor.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

2. Det är sällan jag lägger upp strategier inför golfrundor/tävlingar.

4 Stämmer inte 3 Ibland 2 Oftast 1 Stämmer helt

3. Ingen behöver påminna mig om att träna. Jag är själv min bästa pådrivare.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

4. Mycket bättre koncentrationsförmåga kan jag inte få.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

5. Jag tycker om bilden jag har av mig själv som golfare.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

6. Min känslomässiga kontroll är bra enligt min omgivning.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

7. Innan jag slår mitt slag kan jag se bollbanan.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

8. Innan jag slår varje slag vet jag precis vad jag ska göra.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

9. Jag är beredd att ge allt för att bli bäst.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

10. Jag har problem att koncentrera mig i svåra situationer.

4 Stämmer inte 3 Ibland 2 Oftast 1 Stämmer helt

11. Att klara av svåra situationer är något som stimulerar mig.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

12. Mina resultat blir oftast bra under press och i viktiga situationer.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

13. Inför kommande golfrundor/tävlingar gillar jag att se (visualisera) att jag presterar något bra.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

14. Mina mentala förberedelser är bra inför en golfrunda/tävling.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

15. Jag är bra på att motivera mig själv.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

16. Medspelarnas ageranden påverkar inte min egen koncentration.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

17. Jag tror på mig själv när jag hamnar i tuffa eller svåra lägen.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

18. Efter ett dåligt slag återfår jag snabbt mitt normalläge.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

19. Mitt självförtroende ökar genom att jag arbetar med mentala förberedelser.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

20. Att ha en plan inför varje möjlig situation är något som jag vill ha.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

21. Jag känner att jag inte har någon större lust att träna hårdare för att bli bättre.

4 Stämmer inte 3 Ibland 2 Oftast 1 Stämmer helt

22. Jag kommer på mig själv med att tänka på tidigare misstag när jag tävlar.

4 Stämmer inte 3 Ibland 2 Oftast 1 Stämmer helt

23. Jag tror verkligen på mig själv som golfare.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

24. Jag blir sällan irriterad på någonting i mitt golfspel.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

25. Jag kan lätt se mig själv uppnå ett bra resultat (visualisera).

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

26. Ju mer jag tränar desto bättre blir mina resultat.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

27. Ett dåligt resultat gör att jag tränar mer.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

28. Mina tankar påverkar mig inte.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

29. Jag tränar medvetet med att förbättra mitt självförtroende.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

30. Om irritation uppstår tar jag lätt kommando över mina känslor.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

31. Efter en golfrunda kan jag återskapa rundan inför min inre syn.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

32. Inför varje golfrunda/tävling sätter jag upp mål.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

33. Målen jag satt upp för min golf gör att jag hela tiden tränar bra.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

34. Jag kommer på mig själv med att oroa mig för att förlora under golfrundan/tävlingen.

4 Stämmer inte 3 Ibland 2 Oftast 1 Stämmer helt

35. Jag kan prestera lika bra på golfbanan som på träning.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

36. Om inte allt går som jag tänkt mig ger jag inte upp för det.

1 Stämmer inte 2 Ibland 3 Oftast 4 Stämmer helt

Svarsformulär – dagstemperaturen

Datum: _____

A

B

C

D

E

F

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	
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

S:a

S:a

S:a

S:a

S:a

S:a

ÖVNING 2:

LÄRSTILAR – EN INVENTERING

Detta test beskriver hur du lär samt hanterar idéer och vardagliga situationer i ditt liv.

De 12 meningarna som följer har alla fyra alternativa avslutningar. Din uppgift är att rangordna avslutningarna för varje mening efter hur väl du tycker att de passar in på hur just *du* lär dig saker.

Ge 4 poäng till den avslutning som passar dig bäst, 3 till den näst bästa, 2 till nästa samt 1 till den avslutning som stämmer sämst överens med ditt sätt att lära in.

Se till att rangordna alla avslutningar. Det får inte finnas delade placeringar!

1. När jag lär ...

känner jag efter i maggruppen. sitter jag och lyssnar. tänker jag på idéer. vill jag göra saker.

2. Jag lär bäst när jag ...

litar på mina instinkter. lyssnar och ser noggrant. förlitar mig på logiskt tänkande. arbetar hårt på att få saker gjorda.

3. När jag lär ...

har jag starka åsikter och reaktioner. är jag tyst och begrundande. vill jag resonera om saker. är jag ansvarig för lärandet.

4. Jag lär mig genom ...

att känna. att betrakta. att tänka. att göra.

5. När jag lär mig ...

är jag öppen för nya upplevelser. ser jag alla sidor av ett ämne. vill jag analysera ämnet. gillar jag att testa saker.

6. När jag lär ...

är jag intuitiv. är jag observerande. är jag logisk. är jag aktiv.

7. Jag lär mig bäst genom ...

personliga relationer. observationer. rationella teorier. praktiska erfarenheter.

8. När jag lär ...

känner jag mig personligt involverad. tar jag tid på mig innan jag agerar. gillar jag idéer och teorier. vill jag se resultat av arbetet.

9. När jag lär mig ...

<input type="checkbox"/> litar jag på mina känslor.	<input type="checkbox"/> litar jag på mina obser- vationer.	<input type="checkbox"/> litar jag på mina idéer.	<input type="checkbox"/> testar jag gärna själv.
--	---	--	---

10. När jag lär mig ...

<input type="checkbox"/> är jag en accepterande person.	<input type="checkbox"/> är jag en reserverad person.	<input type="checkbox"/> är jag en rationell person.	<input type="checkbox"/> är jag en ansvarsfull person.
---	---	--	--

11. När jag lär ...

<input type="checkbox"/> blir jag in- blandad.	<input type="checkbox"/> observerar jag.	<input type="checkbox"/> utvärderar jag alternativ.	<input type="checkbox"/> vill jag vara aktiv.
---	---	--	--

12. Jag lär bäst när jag ...

<input type="checkbox"/> är öppen och mottaglig.	<input type="checkbox"/> är nog- grann.	<input type="checkbox"/> analyserar idéer.	<input type="checkbox"/> är praktisk.
---	--	---	---------------------------------------

Summa: **KU**

Summa: **RO**

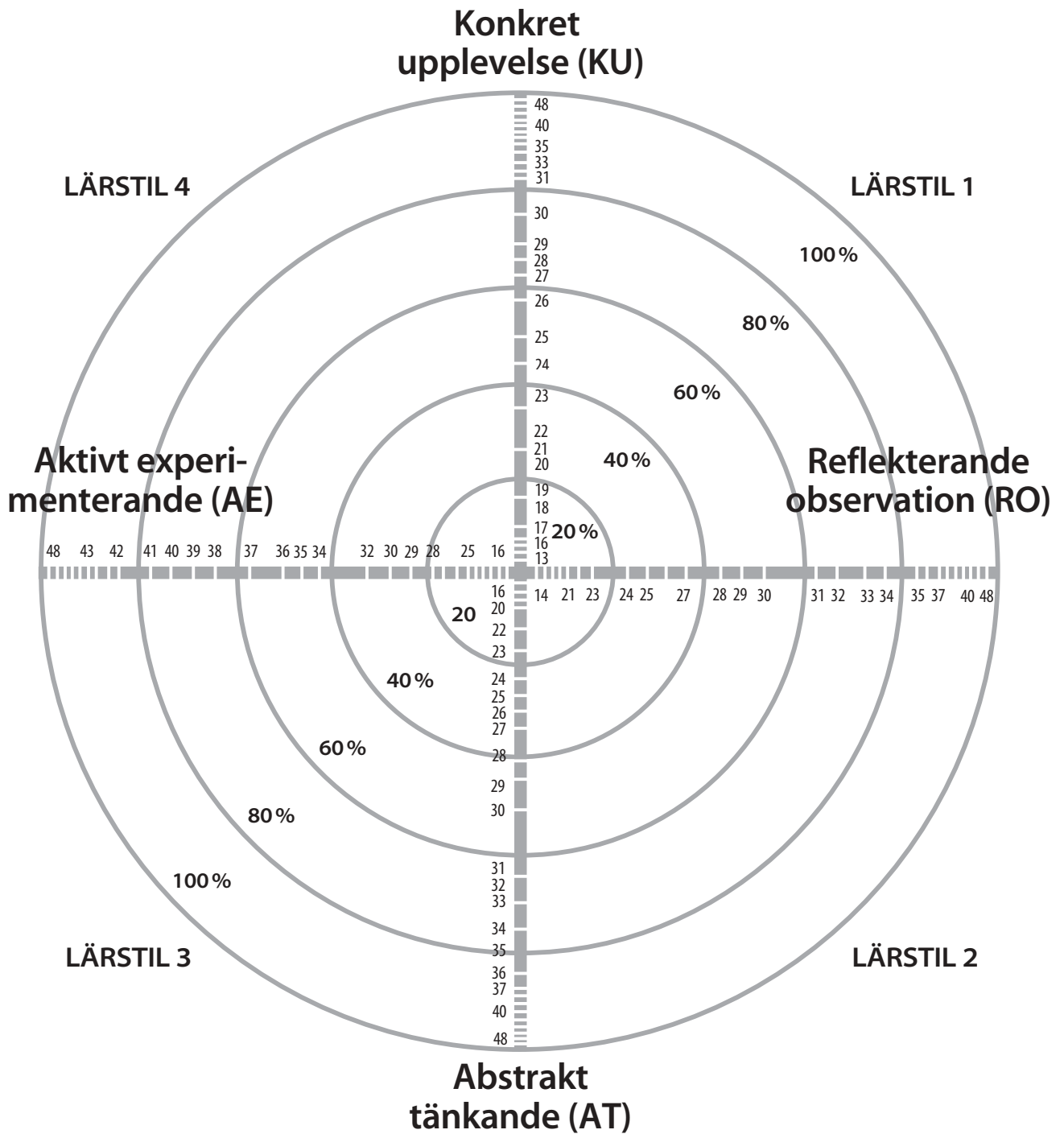
Summa: **AT**

Summa: **AE**

Poänginstruktion

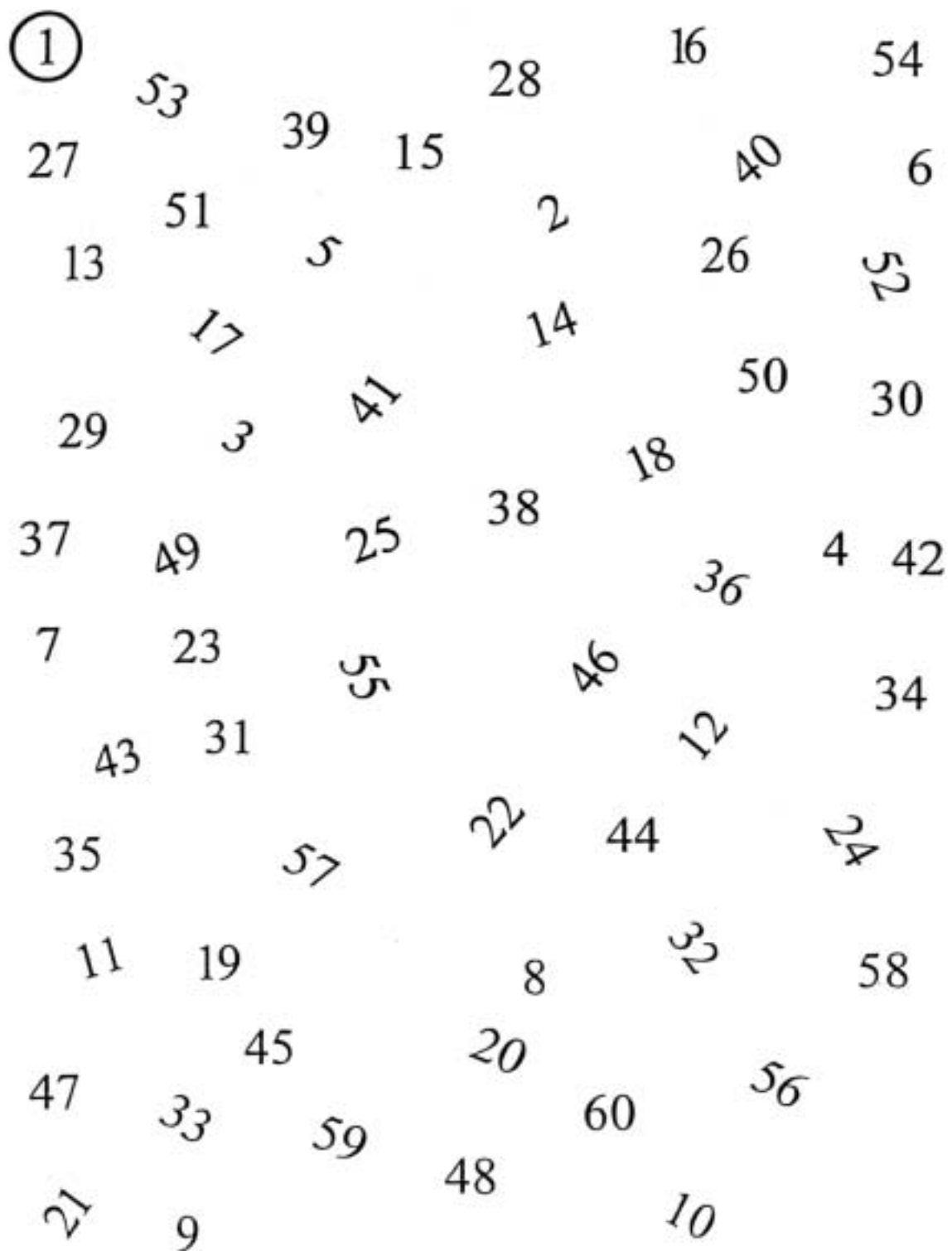
1. Addera poängen i varje lodrät kolumn (KU, RO, AT, AE).
2. Efter att du adderat dina poäng för varje kolumn, markera respektive summa på inlärningsstilsprofilen.
3. Förbind varje poäng på profilen med en rak linje.
4. Det fält av de fyra som har störst yta är din lärstil (i exemplet som följer har personen lärstil 1). Läs om din lärstil och fundera på hur du kan använda den på bästa sätt i upplägget av din mentala träning.

Din egen lärstil:



ÖVNING 3: SIFFERLEKEN

Beskrivningen till övningen får du i filmen, se meny Steg 1, Vägen till framgång, "Hur du gör för att sätta dina mål".



ÖVNING 4:

ÄR DU MÅLMEDVETEN?

I denna övning ska du ringa in det påstående som bäst beskriver vem du är:

- | | | | |
|---|------|-----|--------|
| 1. Jag har en benägenhet att ta dagen som den kommer utan att tänka särskilt mycket på framtiden. | Rätt | Fel | Vet ej |
| 2. Jag sysslar fortfarande med en hobby som jag började med för många år sedan. | Rätt | Fel | Vet ej |
| 3. Oförutsedda omständigheter avhåller mig ofta från att förverkliga min planer. | Rätt | Fel | Vet ej |
| 4. Jag offerar alltför mycket tid på att tänka på hur jag kunde ha gjort bättre ifrån mig förr i tiden. | Rätt | Fel | Vet ej |
| 5. Jag hyser en stark önskan att uträtta någonting betydelsefullt. | Rätt | Fel | Vet ej |
| 6. Den viktigaste faktorn för att nå framgång är att ha tur. | Rätt | Fel | Vet ej |
| 7. När det finns risk för att någonting ska misslyckas föredrar jag att låta andra ta befälet. | Rätt | Fel | Vet ej |
| 8. De mest betydelsefulla målen för mig är de som jag själv sätter upp. | Rätt | Fel | Vet ej |
| 9. Jag låter ofta bli att göra någonting eftersom jag inte vet vad jag vill. | Rätt | Fel | Vet ej |
| 10. Jag tycker att det är dumt att planera för långt fram i tiden. | Rätt | Fel | Vet ej |

11. För mig går arbete vanligen före privatliv. Rätt Fel Vet ej
12. Jag blir ofta förtjust över idéer som senare mister sin mening för mig. Rätt Fel Vet ej
13. Jag låter inte andra övertala mig att avstå från planer som jag betraktar som viktiga för mig. Rätt Fel Vet ej
14. Jag låter inte mindre hinder stå i vägen för mina mål. Rätt Fel Vet ej
15. På det hela taget är jag benägen att dagdrömma snarare än att handla. Rätt Fel Vet ej

Testsnyckel

Ringa in den siffra som motsvarar ditt svar på varje fråga. Addera siffrorna och räkna ut den totala poängsumman.

Fråga	Rätt	Fel	Vet ej	
1	0	2	1	
2	3	1	2	
3	0	4	2	
4	0	3	1	
5	3	0	1	
6	0	3	1	
7	1	3	2	
8	4	1	2	
9	0	4	1	
10	0	4	1	
11	4	1	2	
12	0	4	1	
13	4	1	2	
14	4	1	2	
15	0	4	1	
				Summa:
				<input type="text"/>

Målformulär

Datum: _____

Långsiktiga mål:

.....

.....

.....

.....

Motiv:

.....

.....

.....

.....

Kortsiktiga mål:

.....

.....

.....

.....

ÖVNING 7:

VÅRA OLIKA MINNESTYPER

Några människor behärskar alla tre typerna av minne; bild-, ord- och rörelseminne. Men de flesta är bäst på just ett eller två av dem. Hur är det med dig?

Fyll i det som bäst passar in på dig. Om alternativet inte stämmer lämnar du rutan tom. Summera sedan kolumnerna och jämför siffrorna med varandra. Den kolumn som får flest JA-svar visar vilken minnestyp du har.

Tänk på vad du åt till lunch igår:

(Sätt ett kryss i den skuggade rutan om svaret är JA.)

Bild- Ord- Rörelse-
minne minne minne

Har du en klar bild av lunchen?

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

Kan du återuppleva smakerna och lukterna från den?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	-------------------------------------

Kan du räkna upp allt som du åt?

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Kan du minnas något varumärke på maten, brödet, smöret, ölen eller juicen?

<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Kan du minnas färgen på tallriken och formen på glaset? Mönstret på duken? Hur kniven och gaffeln såg ut?

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

Kan du minnas vilken stol du satt på?
Hur mycket mat det var på tallriken?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	-------------------------------------

Tänk dig att du står utanför det hus du bodde i som barn:

(Sätt ett kryss i den skuggade rutan om svaret är JA.)

Bild- Ord- Rörelse-
minne minne minne

Kommer du ihåg adressen och telefonnumret dit?

--	--	--

Ser du husets färg tydligt? Har du en klar bild av hur många fönster det hade? Typen av trappa?

--	--	--

Låtsas att du går till dörren. Minns du om handtaget sitter till höger eller vänster? Står det en byrå innanför?

--	--	--

Sätt ett kryss i den skuggade rutan om följande påståenden är riktiga:

Jag minns oftast hur ett rum jag har varit i är möblerat.

--	--	--

Om vännerna målade om sitt vardagsrum skulle jag direkt lägga märke till det.

--	--	--

Jag är tvärsäker på om siffrorna på min klocka är arabiska eller romerska.

--	--	--

Jag kan hela min familjs alla siffror i personnumren.

--	--	--

Jag är duktig i sport.

--	--	--

Jag tänker på färgerna i min omgivning.

--	--	--

Jag har alltid haft bra betyg i svenska.

--	--	--

Jag hade svårt att lära mig cykla.

--	--	--

Räkna nu ihop dina svar. Vilket alternativ har fått flest JA-svar?

Summa:

--	--	--

Rondanalys-formulär

Golfbana: _____

Datum: _____

Spontant intryck av rundan:

(1=kass, 5=toppen): 1 2 3 4 5

Värdera rundan i detalj:

Spelade dåligt	1	2	3	4	5	Spelade bra
Inte nöjd	1	2	3	4	5	Mycket nöjd
Nådde inte mina mål	1	2	3	4	5	Nådde mina mål
Spänd	1	2	3	4	5	Avslappnad
Låg motivation	1	2	3	4	5	Bra motivation
Slö	1	2	3	4	5	Pigg
Negativt inre samtal	1	2	3	4	5	Positivt inre samtal
Hade tråkigt	1	2	3	4	5	Roligt
Okoncentrerad	1	2	3	4	5	Koncentrerad
Stor ansträngning	1	2	3	4	5	Liten ansträngning
Dåliga utslag	1	2	3	4	5	Bra utslag
– Inga rutiner	1	2	3	4	5	– Bra rutiner
Dåligt långa spelet	1	2	3	4	5	Bra långa spelet
– Inga rutiner	1	2	3	4	5	– Bra rutiner
Dåligt närspel	1	2	3	4	5	Bra närspel
– Inga rutiner	1	2	3	4	5	– Bra rutiner
Ingen känsla puttning	1	2	3	4	5	Bra känsla puttning
– Inga rutiner	1	2	3	4	5	– Bra rutiner
Dålig bollträff	1	2	3	4	5	Bra bollträff
Dålig rytm	1	2	3	4	5	Bra rytm
Påverkan medspelare	1	2	3	4	5	Ingen påverkan
Väder och vind	1	2	3	4	5	Ingen påverkan
Ingen mat	1	2	3	4	5	Åt bra
Drack lite vatten	1	2	3	4	5	Drack mycket H ₂ O
Dåligt självförtroende	1	2	3	4	5	Bra självförtroende

Nytt intryck av rundan: 1 2 3 4 5