

Mental styrka	
Mät din egna mentala styrka	
Svara på frågorna med betyg 1-5 där 5 är högsta betyg.	
	Ditt betyg
1. Hu bra är mitt självförtroende för närvarande?	
2. Har jag en bra självkänedom ?	
3. Hur väl förbereder jag mig mentalt inför ett lopp ?	
4. Lär jag mig alltid något efter ett hårt träningspass eller tävling?	
5.Motgångar och misslyckande hjälper mig att bli starkare och bättre mentalt förberedd inför framtida tävlingar	
6. Sätter eller ökar jag min egna mål inför tävling och träning	
7. Hur bra kan jag koncentrera, fokusera mig, i samband med tävling	
8.Tappar jag fokus när något stör mig hittar jag snabbt tillbaka	
9. Hur nervös är jag inför en tävling ?	
10. Kan jag slappna av inför en tävling ?	
11. Förlåter jag mig själv när det inte blir som jag tänkt mig ?	
12. Kan jag styra mina negativa tankar till positiva ?	
13.Njuter jag så mycket som möjligt av en träning, tävling?	
14. Har jag visualliserat min målbild ?	
15. Känner jag mig motiverad att träna ?	
Detta motiverar mig till att träna :	
Där du ger dig betyg tre eller lägre, är områden som du behöver, kan jobba vidare med.	
Helena Jonsson Sjöqvist mars 2015	