

# 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**