

# 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 <sub>2</sub> O
Dåligt självförtroende	1	2	3	4	5	Bra självförtroende

Nytt intryck av rundan: 1 2 3 4 5

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 <sub>2</sub> O
Dåligt självförtroende	1	2	3	4	5	Bra självförtroende

Nytt intryck av rundan: 1 2 3 4 5

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 <sub>2</sub> O
Dåligt självförtroende	1	2	3	4	5	Bra självförtroende

Nytt intryck av rundan: 1 2 3 4 5

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 <sub>2</sub> O
Dåligt självförtroende	1	2	3	4	5	Bra självförtroende

Nytt intryck av rundan: 1 2 3 4 5