



Konkurranserevaluering

Navn:	
Dato og Sted	
Konkurransen	
Resultat:	

1. Hva følte du generelt om konkurransen?
2. Hadde du resultatmål? Hvis Ja, hva var det? Lyktes du?
3. Hadde du oppgavemål/mestringsmål for denne konkurransen? Hvis ja, hva var det og for stor grad lyktes du med det?

Ikke i det hele tatt
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nådde målet

4. Hva tenkte du på i løpet av konkurransen?

5. Hvilken følelse hadde du underveis? Sett ring rundt.

Glad sint redd spent tent usikke nervøs utålmodig irritert annet

Kryss av på skalaen og angi hvordan følelsen var under konkurransen:

Besluttsom/bestemt
ikke i det hele tatt
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Svært bestemt

Innsats
Dårlig
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Svært god

Tenning
Ingen
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Svært høy

Bekymring										
Ingen	1	2	3	4	5	6	7	8	Svært høy	
									9	10
Kontroll										
Ingen	1	2	3	4	5	6	7	8	Svært høy	
									9	10
Nervøsitet/Angst										
Ingen	1	2	3	4	5	6	7	8	Svært høy	
									9	10
Konsentrert hele tiden										
Ingen	1	2	3	4	5	6	7	8	Svært Høy	
									9	10
Motivasjon til å jobbe hardt										
Ingen	1	2	3	4	5	6	7	8	Svært høy	
									9	10
Tro på seg selv/selvtillitt										
Ingen	1	2	3	4	5	6	7	8	Svært høy	
									9	10
Trygg på forberedelsen mentalt										
Ingen	1	2	3	4	5	6	7	8	Svært høy	
									9	10

6. Klarte du å ha kontroll på egen psyke underveis?

7. Hva var fokuset på i løpet av dagen?

8. Hva sa du til deg selv før konkurransen?

9. Fikk du noen dårlige perioder? Hvis ja, klarte du å komme tilbake? Hva gjorde du eventuelt for å klare det?

10. Tror du det var noe som bidro til det gode/mindre bra resultatet?

11. Hvordan var oppladningen dagene før konkurransen?