



Sörmland

# Målarbete och tillhörande beteenden

För att genom denna träning utveckla och utvärdera systematiskt varje spelares valda beteende. Att se till att spelaren faktiskt “lever sin värdegrund” och värderar sig själv varje dag gör att spelaren tränar upp sin mentala styrka och bygger upp sig steg för steg.

## Ditt beteende måste matcha målet!

Varje pass - varje dag - varje vecka - varje månad - varje år... Det ger resultat på sikt.

### 1. Fyll i ditt namn

### 2. Fyll i datumet för utvärderingen

(Exempelvis 7 januari 2024)

## **Steg 1 - Dina mål och varför du har dessa mål!**



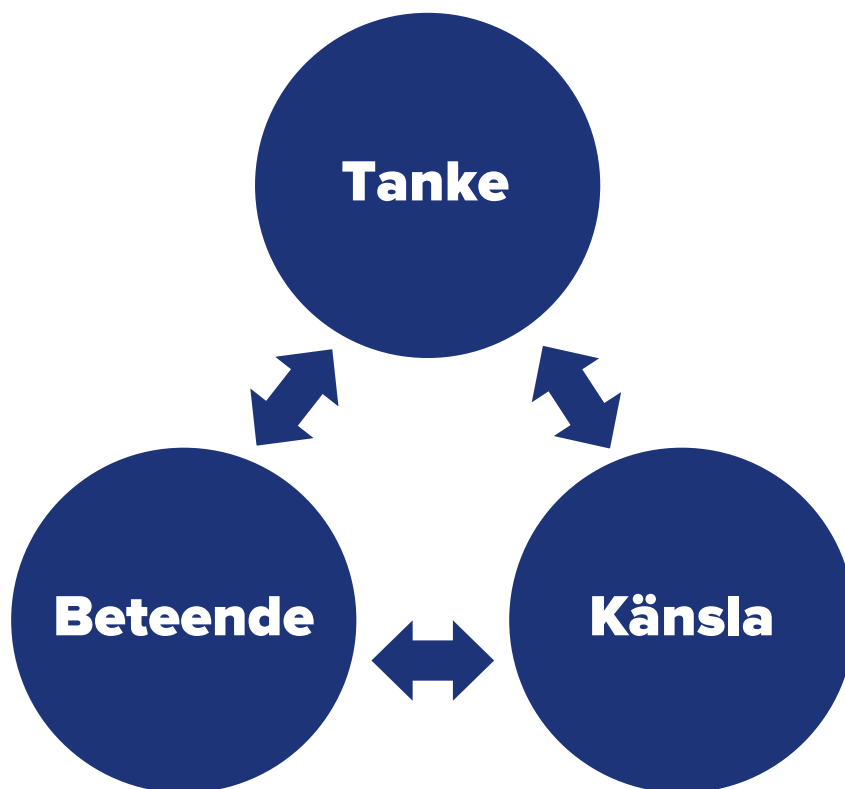
**1. Beskriv ditt mål eller dina mål!**

**2. Vad tror du att detta mål kräver?**

**3. Varför är detta mål viktigt för dig?**

**4. Kan du beskriva vilka känslor, tankar eller bilder du får upp när du tänker på ditt mål?**

**Steg 2 - Det du gör (ditt beteende) är avgörande för dina resultat. Bilden nedan förklarar hur tankar - känslor - beteenden hänger ihop och påverkar varandra.**



### **1. Skriv ner dina positiva beteenden**

(Behöver inte vara idrottsrelaterade)

### **2. Skriv ner dina “mindre” positiva beteenden**

(Behöver inte vara idrottsrelaterade)

### **3. Hur påverkar dessa beteenden din prestation?**

### **4. Kan du göra en priorlista över dina beteenden som du tycker borde jobbas med?**

**5. Hur skulle du nu kunna starta arbetet med till exempel prio 1?**

**6. OM du vill värdera dig varje dag utifrån det du bestämt (din plan) kan du göra det nedan**

**1      2      3      4      5**

**En bit kvar**

**Världsklass**



**Sörmland**