



Svenska Brottningsförbundet

Swedish Wrestling Federation

Fédération Suédoise de Lutte

Mästerskapsutvärdering

För att ta lärdom av årets alla mästerskap har förbundet sammanställt en enkät som vi ber dig besvara. SBF har haft liknande enkäter tidigare år, men dock inte de senaste 5-6 åren, dock har SOK liknande men den vänder sig bara till de som är med i SOK:s Topp & Talang.

Ta god tid på dig och besvara frågorna så uppriktigt som möjligt. Undvik att rådfråga någon annan person när du fyller i enkäten – det är Dina tankar och upplevelser vi är intresserade av. Skulle Du behöva mer plats för kommentarer så använd gärna även baksidan av papperet.

Enkäten är uppdelad i olika avsnitt/områden och vi ber dig svara på samtliga. Finns det några frågor som du anser inte berör dig stryker du ett streck över den frågans nummer. På så vis ser vi att du läst frågan men valt att inte svara.

Vi vill att du fyller i enkäten snarast efter du tävlat färdigt!

Därefter ska vi tillsammans med landslagsledning dra upp riktlinjer inför kommande mästerskap och Dina reflektioner, erfarenheter och idéer är viktiga! Tack och lycka till framöver!

Maila eller skicka in enkäten, senast 1 månad efter resp. Mästerskap till:
christer.persson@swedewrestling.se

eller per brev till

Svenska Brottningsförbundet
Idrottens Hus
123 87 Stockholm

Svenska Brottningsförbundet
Swedish Wrestling Federation
Fédération Suédoise de Lutte

Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM

www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25 Pg 560 56-5 Org nr 802000-4571

Del I: Bakgrundsfrågor

a. Namn: _____

b. Ålder: _____

c. Datum för uttagning till mästerskapet: _____

d. Anser du att din uttagning ...

kom i rätt tid

kom för tidigt

kom för sent

Del II: Mål, förväntningar och resultat

a. Beskriv kortfattat ditt/dina huvudmål i detta mästerskap:

b. Upplevde du att du skulle nå upp till ditt/dina huvudmål dagarna före tävlingsstart ?

Riktigt
osäker

Osäker

Ganska
osäker

Tveksam

Ganska
säker

Säker

Riktigt
säker

Hade ingen
målsättning

Ev. kommentar: _____

c. Hur gick det? Ta ställning till följande påståenden. (Sätt kryss över lämplig siffra, OBS! Välj endast hela tal, inga kryss mitt i mellan)

i. Jag uppfyllde mitt/mina huvudmål.

①
Instämmer

②

③

④

⑤

⑥
Instämmer ej helt

⑦

ii. Jag tycker att min prestation var bra.

①
Instämmer

②

③

④

⑤

⑥
Instämmer ej helt

⑦

iii. Jag tycker att mina resultat var bra.

①
Instämmer

②

③

④

⑤

⑥
Instämmer ej helt

⑦

Del III: Förberedelser inför mästerskapet

Svenska Brotningsförbundet
Swedish Wrestling Federation
Fédération Suédoise de Lutte
Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM
www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25 Pg 560 56-5 Org nr 802000-4571

a. Hur många dagar av de senaste fyra träningsmånaderna har du fått avstå p.g.a. av skada/sjukdom eller annat ofrivilligt uppehåll (skriv en siffra på strecket ovanför respektive månad)

|-----| |-----| |-----| |-----| = dagar totalt
4 mån före 3 mån före 2 mån före senaste mån

Kommentar: _____

b. Vilket stöd fick du från personer eller organisationer omkring dig i dina förberedelser de sista fyra månaderna inför mästerskapet? Hur bedömer du det stöd du fick av...

(i) ... din familj

Extremt dåligt Mycket dåligt Dåligt Varken bra eller dåligt Bra Mycket bra Extremt bra Ville ej ha stöd av dem

(ii) ... din tränare i hemmaklubb / personlig tränare

Extremt dåligt Mycket dåligt Dåligt Varken bra eller dåligt Bra Mycket bra Extremt bra Ville ej ha stöd av dem

(iii) ... din hemmaklubb

Extremt dåligt Mycket dåligt Dåligt Varken bra eller dåligt Bra Mycket bra Extremt bra Ville ej ha stöd av dem

(iii) ...

(iv) dina idrottskamrater i landslaget

Extremt dåligt Mycket dåligt Dåligt Varken bra eller dåligt Bra Mycket bra Extremt bra Ville ej ha stöd av dem

(v) ... din förbundstränare

Extremt dåligt Mycket dåligt Dåligt Varken bra eller dåligt Bra Mycket bra Extremt bra Ville ej ha stöd av dem

(vi) ... ditt förbund

Extremt dåligt Mycket dåligt Dåligt Varken bra eller dåligt Bra Mycket bra Extremt bra Ville ej ha stöd av dem

Kommentar av (i-vi):

c. Här har du möjlighet att kommentera dina förberedelser inför mästerskapet (använd gärna baksidan).

Del IV: Tävlignarna

Svenska Brotningsförbundet
Swedish Wrestling Federation
Fédération Suédoise de Lutte
Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM
www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25 Pg 560 56-5 Org nr 802000-4571

Hur upplevde du tävlingarna? Ta ställning till följande påståenden.

a. Hur var din sinnesstämning/humör under tävlingarna? Bedöm de matcher du gjorde under mästerskapet.

(i) Min första match

Extremt otrygg/ osäker	Mycket otrygg/ osäker	Otrygg/ osäker	Opåverkad	Trygg/ säker	Mycket trygg/ säker	Extremt trygg/ säker
------------------------------	-----------------------------	-------------------	-----------	-----------------	---------------------------	----------------------------

Varför:

(ii) ev. Min andra match

Extremt otrygg/ osäker	Mycket otrygg/ osäker	Otrygg/ osäker	Opåverkad	Trygg/ säker	Mycket trygg/ säker	Extremt trygg/ säker
------------------------------	-----------------------------	-------------------	-----------	-----------------	---------------------------	----------------------------

Varför:

(ii) ev. Min tredje match

Extremt otrygg/ osäker	Mycket otrygg/ osäker	Otrygg/ osäker	Opåverkad	Trygg/ säker	Mycket trygg/ säker	Extremt trygg/ säker
------------------------------	-----------------------------	-------------------	-----------	-----------------	---------------------------	----------------------------

Varför:

(ii) ev. Min fjärde match

Extremt otrygg/ osäker	Mycket otrygg/ osäker	Otrygg/ osäker	Opåverkad	Trygg/ säker	Mycket trygg/ säker	Extremt trygg/ säker
------------------------------	-----------------------------	-------------------	-----------	-----------------	---------------------------	----------------------------

Varför:

o.s.v

Svenska Brotningsförbundet
Swedish Wrestling Federation
Fédération Suédoise de Lutte
Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM
www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25 Pg 560 56-5 Org nr 802000-4571

På vilket sätt bedömer du att du lyckades med ditt upplägg och din plan under mästerskapet?

Ta ställning till följande påståenden.

b. Jag anser att jag prickade toppformen under tävlingarna.

① Instämmer ② ③ ④ ⑤ ⑥ Instämmer ej helt ⑦

varför:

c. Jag tycker att jag lyckades hålla mig till min plan som jag själv ville genomföra mästerskapet.

① Instämmer ② ③ ④ ⑤ ⑥ Instämmer ej helt ⑦

varför:

d. Jag anser även s efteråt att mitt upplägg och min plan inför och under mästerskapet var rätt.

① Instämmer ② ③ ④ ⑤ ⑥ Instämmer ej helt ⑦

Varför:

e. Jag anser att jag lyckades med det "mentala" under tävlingarna

① Instämmer ② ③ ④ ⑤ ⑥ Instämmer ej helt ⑦

Varför:

Del V: Ledarskap och coaching före, under och efter.

a. Hur upplevde du coachningen dagarna före din tävlingsdag?

Extremt Mycket Dålig Varken bra Bra Mycket Extremt

Svenska Brottningförbundet

Swedish Wrestling Federation

Fédération Suédoise de Lutte

Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM

www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25 Pg 560 56-5 Org nr 802000-4571

dålig

dålig

eller dålig

bra

bra

varför:

b. Hur upplevde du coachningen under tävlingsdagen/matchcoachning?

Extremt
dålig

Mycket
dålig

Dålig

Varken bra
eller dålig

Bra

Mycket
bra

Extremt
bra

varför:

c. Jag hade behövt mer/annat ledarstöd innan själva tävlingarna.

①
Instämmer

②

③

④

⑤

⑥

Instämmer ej helt

⑦

varför:

d. Jag hade behövt mer/annat ledarstöd under själva tävlingarna.

①
Instämmer

②

③

④

⑤

⑥

Instämmer ej helt

⑦

varför:

e. Jag hade behövt mer/annat ledarstöd efter tävlingarnas slut.

①
Instämmer

②

③

④

⑤

⑥

Instämmer ej helt

⑦

varför:

f. Jag anser att mina ledare/coacher uppfyllde mina behov av stöd och support före, under och efter mästerskapet.

①
instämmer

②

③

④

⑤

⑥

instämmer ej helt

⑦

g. Här har du möjlighet att lämna lite allmänna kommentarer om ledarskapet och coachningen före och under mästerskapet.

Del VI: Intryck efter tävlingarna

a. Om... Nämn tre viktiga faktorer som påverkade din tävlingsprestation under mästerskapet positivt:

1.

2.

Svenska Brotningsförbundet
Swedish Wrestling Federation
Fédération Suédoise de Lutte
Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM
www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25 Pg 560 56-5 Org nr 802000-4571

3. _____

b. Om... Nämn tre viktiga faktorer som påverkade din tävlingsprestation under mästerskapet negativt:

1. _____

2. _____

3. _____

c. Vad tycker du personligen är de viktigaste lärdomarna du dragit inför framtida mästerskap?

Christer Persson
Förbundschef
Svenska Brotningsförbundet

christer.persson@swedewrestling.se

Svenska Brotningsförbundet
Swedish Wrestling Federation
Fédération Suédoise de Lutte
Idrottens Hus, 114 73 STOCKHOLM
www.swedewrestling.se

Tel 08-699 63 23 Fax 08-699 63 25 Pg 560 56-5 Org nr 802000-4571