Namn:

Övergripande skattningar

Sätt ett kryss mellan 1–10 över vad som stämmer in bäst för dig. 10 poäng betyder bästa tänkbara och 0 sämsta tänkbara.

Hur väl presterar du just nu?

0 ——— 10

Hur mår du just nu? (Mentalt och fysiskt)

0 ——— 10

Hur väl trivs du i gruppen?

0 ——— 10

Hur väl fungerar livet i övrigt? (Skola/arbete, vänner, familj, andra fritidsintressen m-m)

0 ——— 10

Hur väl tar du hand om din hälsa? (Kost, sömn och återhämtning)

0 ——— 10

Vilket betyg ger du Peptalks?

0 1 2 3 4 5

Väldigt dåligt Väldigt bra

Vad var bra?

Något som kan förbättras?

Samtalsutvärdering

Bekräftelse
I vilken utsträckning bekräftade du idrottaren genom att använda dig av aktivt lyssnande och validering och undvek att rätta till idrottaren?

Inte alls — Väldigt ofta
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Frågor
Hur väl använde du öppna frågor istället för slutna?

Inte alls — Mycket bra
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflektioner
Speglade eller reflekterade du det idrottaren sa och reagerade idrottaren väl på detta?
Inte alls — Instämmer helt
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Summering
Summerade du det idrottaren sa för att försäkra dig om att du förstått honom?

Inte alls — Instämmer helt
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samarbete
Var kontakten bra med ett tydligt samarbete där idrottaren var aktiv, eller hamnade ni i argumentationer och oenigheter?

Inte alls — Instämmer helt
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Feedback från idrottaren
Såg du till att du blev förstådd och att ni pratade om rätt saker?

Inte alls — Instämmer helt
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

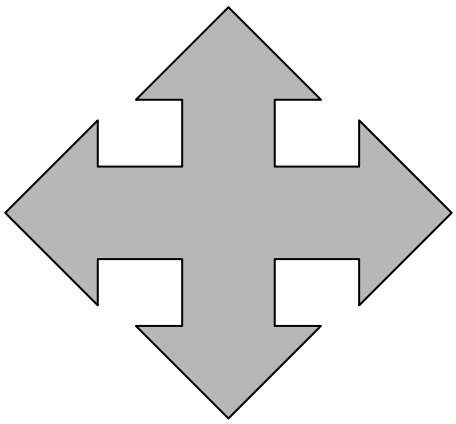
Användning av tiden
Använde ni tiden på ett effektivt sätt eller hamnade ni i tidsnöd, irrelevanta utsvävningar och hann inte prata klart om det ni behövde?

Inte alls — Instämmer helt
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivation

Varför idrottar du?

Vad tycker du är roligt med idrotten?



Värderingar

Beskriv hur du vill vara som idrottare:

Beskriv hur du vill vara som människa:

Målsättning



Kryssa i rutan när du klarat av målet

Resultatmål (vart vill du nå?)

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

Processmål (vad behöver du **göra** för att utveckla dina prestationsmål?)

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

Namn: Florentin Datum: 2026-02-15

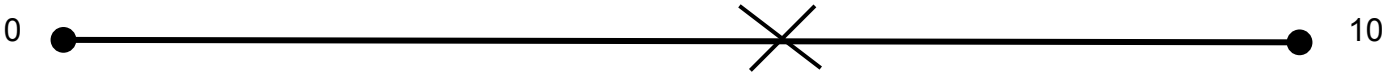
Övergripande skattningar

Sätt ett kryss mellan 1–10 över vad som stämmer in bäst för dig. 10 poäng betyder bästa tänkbara och 0 sämsta tänkbara.

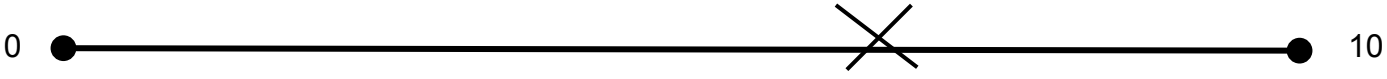
Hur väl presterar du just nu?



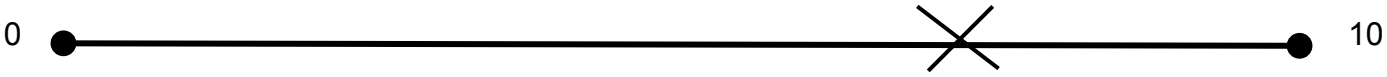
Hur mår du just nu? (Mentalt och fysiskt)



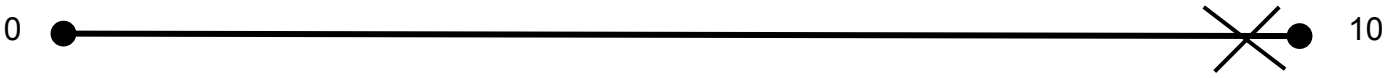
Hur väl trivs du i gruppen?



Hur väl fungerar livet i övrigt? (Skola/arbete, vänner, familj, andra fritidsintressen m.m)



Hur väl tar du hand om din hälsa? (Kost, sömn och återhämtning)



Kommentar:

Berätta om vad du tycker att du är bra på och vad du behöver förbättra. Fundera inom olika områden: teknik, fysik, taktiskt, mentalt, socialt mm.

Styrkor	Utvecklingsområden
Benstyrka	Axelstyrka
Vighet	Hantera motgångar
Träningsvillighet	Explosivitet
Kunskap inom kost	

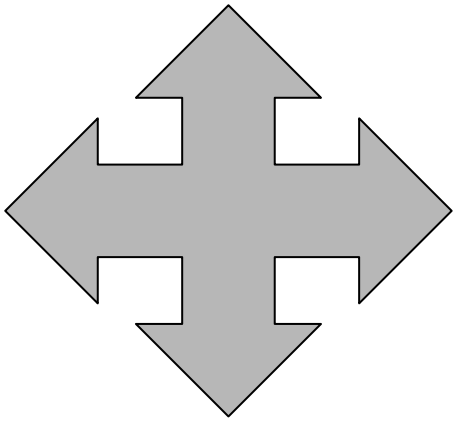
Motivation

Varför idrottar du?

För att bli starkare

Vad tycker du är roligt med idrotten?

Att utvecklas och bli bättre



Värderingar

Beskriv hur du vill vara som idrottare:

Ett urstarkt monster

Beskriv hur du vill vara som människa:

Hjälpsam, målmedveten

Målsättning



Kryssa i rutan när du klarat av målet

Resultatmål (vart vill du nå?)

VM-guld ☐

JVM-guld ☐

SM-guld ☐

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

Ta 200 i stöt ☐

Ta 150 i ryck ☐

_____ ☐

Processmål (vad behöver du **göra** för att utveckla dina prestationsmål?)

Ligga på kaloriöverskott ☐

Vara så explosiv jag kan ☐

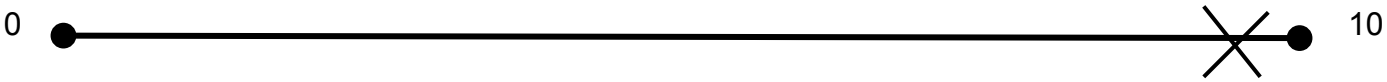
Komma på varje träning ☐

Namn: Pauline Datum: 2026-08-14

Övergripande skattningar

Sätt ett kryss mellan 1–10 över vad som stämmer in bäst för dig. 10 poäng betyder bästa tänkbara och 0 sämsta tänkbara.

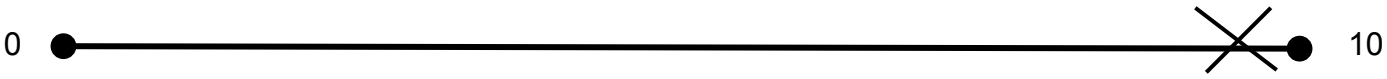
Hur väl presterar du just nu?



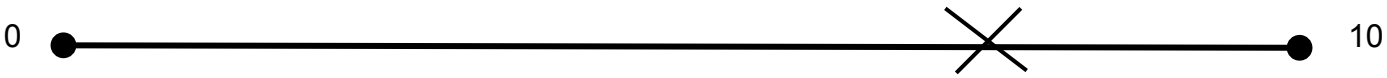
Hur mår du just nu? (Mentalt och fysiskt)



Hur väl trivs du i gruppen?



Hur väl fungerar livet i övrigt? (Skola/arbete, vänner, familj, andra fritidsintressen m.m)



Hur väl tar du hand om din hälsa? (Kost, sömn och återhämtning)



Kommentar:

Berätta om vad du tycker att du är bra på och vad du behöver förbättra. Fundera inom olika områden: teknik, fysik, taktiskt, mentalt, socialt mm.

Styrkor	Utvecklingsområden
Löptekniken	Simtekniken
Att jag har kul	Axelskadan
Att jag aldrig ger upp	Backlöpning nedför

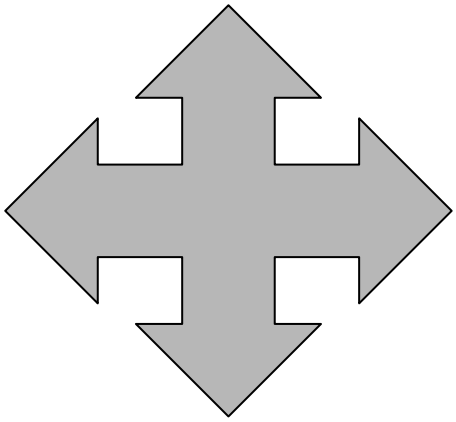
Motivation

Varför idrottar du?

För att det är kul

Vad tycker du är roligt med idrotten?

Allt med kroppen är intressant, att få träffa vänner



Värderingar

Beskriv hur du vill vara som idrottare:

Plikttrogen, rolig, bra lagkamrat, jobba hårt

Beskriv hur du vill vara som människa:

Snäll, omtänksam, modig

Målsättning



Kryssa i rutan när du klarat av målet

Resultatmål (vart vill du nå?)

SM-guld i triathlon ☐

Kvala in till VM ☐

Leva på idrotten ☐

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

Simtekniken, fa. armtagen ☐

Halvmaratontid under 1.30 ☐

_____ ☐

Processmål (vad behöver du **göra** för att utveckla dina prestationsmål?)

Äta, träna, sova bra ☐

Hela tiden tänka på tekniken ☐

Säga upp mig från arbetet ☐

Namn: Kevin Datum: 2026-01-14

Övergripande skattningar

Sätt ett kryss mellan 1–10 över vad som stämmer in bäst för dig. 10 poäng betyder bästa tänkbara och 0 sämsta tänkbara.

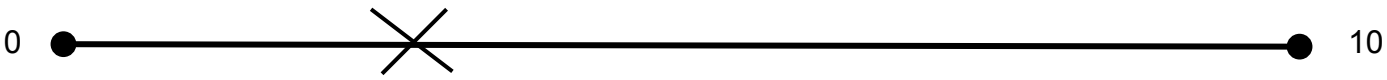
Hur väl presterar du just nu?



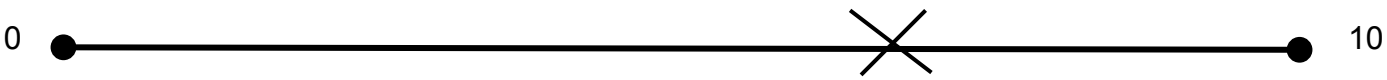
Hur mår du just nu? (Mentalt och fysiskt)



Hur väl trivs du i gruppen?



Hur väl fungerar livet i övrigt? (Skola/arbete, vänner, familj, andra fritidsintressen m.m)



Hur väl tar du hand om din hälsa? (Kost, sömn och återhämtning)



Kommentar:

Berätta om vad du tycker att du är bra på och vad du behöver förbättra. Fundera inom olika områden: teknik, fysik, taktiskt, mentalt, socialt mm.

Styrkor	Utvecklingsområden
Rolig	Skott
Snabb	Finta
Kondition	Ta emot passningar

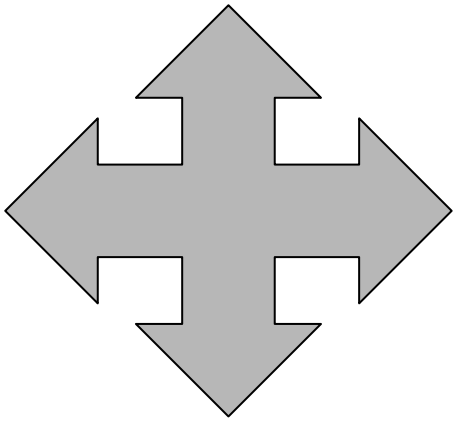
Motivation

Varför idrottar du?

För att andra i klassen gör det

Vad tycker du är roligt med idrotten?

Göra mål



Värderingar

Beskriv hur du vill vara som idrottare:

Stark

Beskriv hur du vill vara som människa:

Snäll

Målsättning

Kryssa i rutan när du klarat av målet

Resultatmål (vart vill du nå?)

Göra mål ☐

_____ ☐

_____ ☐

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

Få bättre teknik ☐

_____ ☐

_____ ☐

Processmål (vad behöver du **göra** för att utveckla dina prestationsmål?)

Göra mitt bästa på träningar ☐

_____ ☐

_____ ☐

Namn: Mila Datum: 2026-10-10

Övergripande skattningar

Sätt ett kryss mellan 1--10 över vad som stämmer in bäst för dig. 10 poäng betyder bästa tänkbara och 0 sämsta tänkbara.

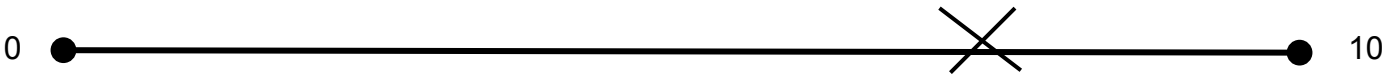
Hur väl presterar du just nu?



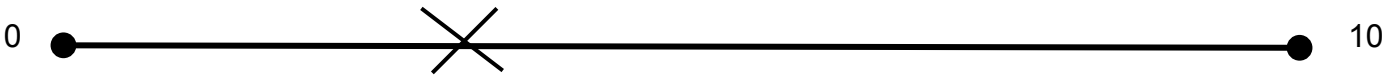
Hur mår du just nu? (Mentalt och fysiskt)



Hur väl trivs du i gruppen?



Hur väl fungerar livet i övrigt? (Skola/arbete, vänner, familj, andra fritidsintressen m.m)



Hur väl tar du hand om din hälsa? (Kost, sömn och återhämtning)



Kommentar:

Berätta om vad du tycker att du är bra på och vad du behöver förbättra. Fundera inom olika områden: teknik, fysik, taktiskt, mentalt, socialt mm.

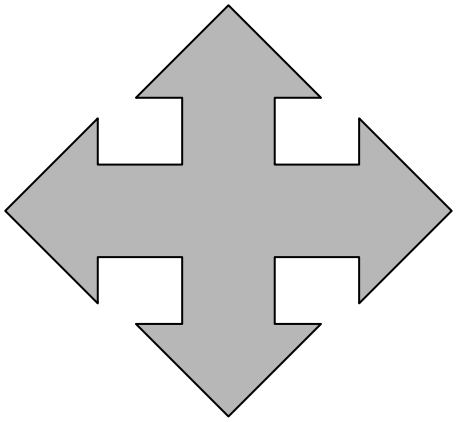
Styrkor	Utvecklingsområden
Min forehand	Långsam
Nätspelet	Tänker bara på det negativa

Motivation

Varför idrottar du?

För att bli bäst

Vad tycker du är roligt med idrotten?



Vinna tävlingar

Värderingar

Beskriv hur du vill vara som idrottare:

Oövervinnerlig

Beskriv hur du vill vara som människa:

Snäll, hjälpsam, jobba hårt

Målsättning



Kryssa i rutan när du klarat av målet

Resultatmål (vart vill du nå?)

Vinna WPT ☐

Kvala till WPT ☐

Vinna SM ☐

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

Bli kvickare ☐

Tänka positivt ☐

_____ ☐

Processmål (vad behöver du **göra** för att utveckla dina prestationsmål?)

Träna mer ☐

_____ ☐

_____ ☐