Namn: Datum:

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

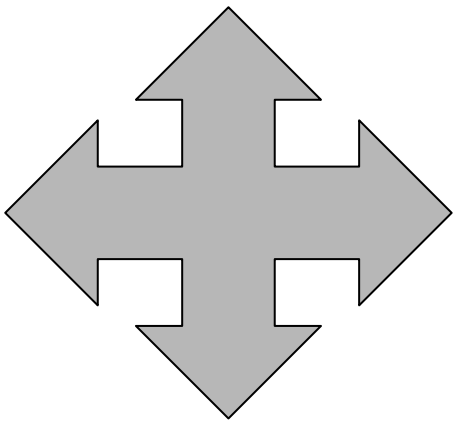
Berätta om vad du tycker att du är bra på och vad du behöver förbättra. Fundera inom olika områden: teknik, fysik, taktiskt, mentalt, socialt mm.

Styrkor	Utvecklingsområden
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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?)

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐