

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?



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 mm.)



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



Motivation

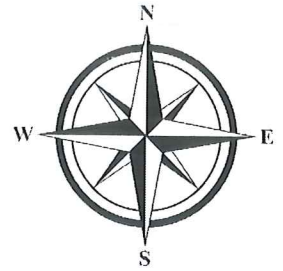
Varför idrottar du?

Vad tycker du är roligt med idrotten?

Värderingar

Beskriv hur du vill vara som idrottare:

Beskriv hur du vill vara som människa:



Målsättning



Resultatmål (vart vill du nå?)

Kryssa i rutan när du klarat av målet

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

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

Ledarutvärdering

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

Hur mycket kan du vara med att bestämma upplever du?

0 ●—————● 10

Hur uppskattad känner du dig av din ledare/dina ledare?

0 ●—————● 10

Hur snällt betar sig ledaren/ledarna mot dig?

0 ●—————● 10

Kommentar:

Vad tycker du att ledaren/ledarna gör bra?

Vad vill du att ledaren/ledarna ska förbättra?

