



Mall utvecklingssamtal

Ett verktyg för tränare för att få
idrottare att utvecklas, prestera
bättre, må bra och trivas.





Bakgrund

De flesta tränare har utvecklingssamtal med sina spelare, men många vet inte hur det görs på bästa sätt. Denna mall är därför skapat som ett verktyg för dig som ledare att ha något att utgå från i dina samtal med dina idrottare. Den är skapad av två legitimerade psykologer med särskild kompetens inom idrottspsykologi. Den utgår från forskning och beprövad erfarenhet över hur människor och idrottare fungerar, så att du kan vara trygg med att om du utgår från mallen är sannolikheten stor att det kommer ha effekt.

Syfte

Att använda sig av utvecklingssamtal skapar förutsättningar för att du och idrottaren lär känna varandra bättre, vilket kan vara en viktig faktor för att skapa en bra och trygg miljö. Genom målsättningsarbetet ökas sannolikheten för att idrottaren utvecklas snabbare. Att se över idrottarens helhet skapar också ökad förståelse för idrottarens förutsättningar och hjälper denne att få bättre balans i sitt idrottande.

Hur mallen bör användas

Spelaren kan med fördel fylla i mallen i förväg, så att du under samtalet kan lägga tid och fokus på att ställa följdfrågor och få samtalet i önskvärd riktning.

Utvecklingssamtalet bör ske i början av säsongen, utvärderas kontinuerligt under säsongen och bestå av minst en uppföljning senare för att få en genomgripande utvärdering av det första samtalet och hur arbetet fortgått.

Tips och råd

Frågorna i utvecklingssamtalet bör i första hand vara i form av öppna frågor. Det innebär att ställa frågor som inte har ett förutbestämt svar. På så vis kommer du lättare åt idrottarens sanna bild.

Sträva efter att ha ett neutralt, nyfiskt och öppet förhållningssätt. Det finns inga rätta eller fel svar utan din uppgift som tränare är att få idrottaren att skapa reflektion över sitt eget lärande.

Använd gärna ett aktivt lyssnande där du tittar personen i ögonen, uppmuntrar det idrottaren berättar, använder dig av små-ord och kroppsspråk som visar på nyfikenhet och respekt.



Namn:

Datum:

Övergripande skattningar

Sätt ett kryss mellan 1-10 över vad som stämmer in bäst för dig.

Hur väl presterar du just nu?

0 ● ————— ● 10

Hur mår du just nu?

0 ● ————— ● 10

Hur väl trivs du i gruppen?

0 ● ————— ● 10

Hur väl fungerar livet i övrigt?

0 ● ————— ● 10

Kommentar:

Styrkor



Svagheter



Fysik: _____

Teknik: _____

Taktik: _____

Mentalt: _____

Socialt: _____

Hälsa: _____



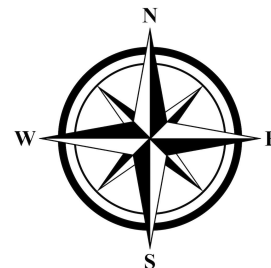
Motivation

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?)

Uppfyllt?

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

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