



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



Benstyrka

Vighet

Träningsvilja

Kunskap inom kost

Utvecklingsområden



Axelstyrka

Hantera motgångar

Explosivitet



Motivation

Varför idrottar du?

För att bli starkare

Vad tycker du är roligt med idrotten?

Att få 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

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

Kryssa i rutan när du klarat av målet