



Mall utvecklingssamtal

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





Bakgrund

Många tränare har utvecklingssamtal med sina idrottare, men osäkra hur detta bör genomföras på ett bra sätt. Därför har vi tagit fram en mall som ska underlätta för dig som ledare och ha något att utgå från. Den är skapad av två legitimerade psykologer med särskild kompetens inom idrottspsykologi och utgår från forskning och beprövad erfarenhet hur människor och idrottare fungerar, så att du med mallen som underlag kan öka sannolikheten att dina samtal får önskvärd effekt.

Syfte

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

Hur mallen bör användas

I lite äldre åldrar kan idrottaren med fördel fylla i mallen i förväg, så att du under samtalet kan lägga tid och fokus på att ställa följdfrågor och leda samtalet i önskvärd riktning.

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

Du skriver alltså ut sida 3-4 till dina idrottare. På sida 5 hittar du även en ledarutvärdering som du även kan använda dig av.

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 felaktiga svar utan din uppgift som tränare är att få idrottaren att reflektera över sitt eget lärande och vad som behövs för att trivas, utvecklas och må bra.

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.

Motivation

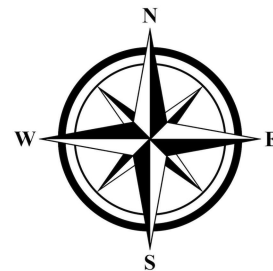
Varför idrottar du?

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?)

Prestationsmål (vilka färdigheter vill du utveckla?)

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

Kryssa i rutan när du klarat av målet

