

Individuella samtal med aktiv

Denna mall är framtagen för dig som ledare som ett gemensamt underlag för individuella samtal med dina aktiva som en del i arbetet med att skapa en helhetsbild kring dina utövares utveckling. Du och den aktiva använder underlaget gemensamt som ett stöd i era samtal. Alla områden behöver inte beröras vid varje samtal. Ni kan dela upp områdena till flera samtal men under året bör ni ha gemensamt berört helheten. Det är bra om du lämnar ut mallen till den aktiva innan samtalet så hen (och i förekommande fall även förälder) kan förbereda sig på bästa sätt.

Utövarens namn:

Så här är jag/uppfattar jag dig som utövare:

Resonera kring följande:

Vad peppar/motiverar mig i samband med träning/tävling?

Vad stör mig/drar ned mig i samband med träning/tävling?

Detta önskar jag själv att bidra med till laget/gruppen:

Så här gör jag för att jag ska fungera bäst möjligt inför/under tävlingar:

Så här vill jag helst ha mina målsättningar:

(välj ett alternativ)

- Säkra och realistiska - så jag når mina mål och har möjlighet att överprestera
- Ambitiösa men realistiska - så jag förhoppningsvis når mina mål
- Ambitiösa - så jag siktar högt men kanske inte når mina mål (på kort sikt)

Senaste perioden

Kommentera och utvärdera senaste tiden/perioden utifrån hur du upplevd den.

Vilken period gäller det? (från och till)

_____ -- _____

Detta var mina mål inför perioden - TEKNISKT:

Detta var mina mål inför perioden - MENTALT:

Detta var mina mål inför perioden – FYSISKT:

Såhär bra nådde jag mina mål under perioden
(välj ett alternativ för varje del tekniskt, mentalt, fysiskt)

	Inte alls	Nästan	Nådde målet	Överträffade målet
Tekniskt				
Mentalt				
Fysiskt				

Detta är jag speciellt nöjd med:

Detta kunde jag ha gjort bättre:

Vad ska jag göra framöver för att förbättra det jag kunde gjort bättre:

Såhär har jag trivts i gruppen - vilket beror på att:

Kommande period

Kommentera utifrån kommande period och vad du har för förväntningar.
Vilken period gäller det? (från och till).

_____ -- _____

Under kommande period har jag följande mål - TEKNISKT:

Under kommande period har jag följande mål - MENTALT:

Under kommande period har jag följande mål - FYSISKT:

För att kunna göra det så ska JAG göra följande:

För att lyckas behöver FÖRENINGEN stötta med följande:

Mina långsiktiga mål

Blicka framåt, dröm och planera sen för att ta dig dit.

Vad är ditt största mål med din träning?

Vad har du för tidsperspektiv för att uppnå det?

Vad händer när du uppnått det?

Vad skulle hända om du inte uppnår det?

Övrigt

Här ber vi dig svara på lite andra frågor än det rent sportsliga.

Detta tycker jag min förening gör bra:

Detta tycker jag föreningen kan utveckla/förbättra:

Det här stödet skulle jag behöva av min förening för att kunna nå mina mål: