

Namn:

## Utvärdering av 2021 och målsättning 2022/2023

För att utvärdera och skapa förutsättningar för 2022/2023, vill vi ta del av din personliga utvärdering av 2021 och dina målsättningar för kommande år 2022/2023. Planeringen av elitaktiviteter och landslagssatsningen framöver ska vara i linje med vår strategi och aktivas behov. För att ha med er aktiva i dialogen och satsa våra resurser på rätt aktiviteter, vill vi gärna ta del av en utvärdering och målsättning från alla elitaktiva som tävlat internationell på en landslagsnivå.

### UTVÄRDERING AV 2021

Utvärdera hellre ofta och lite än för sällan! Genom att utvärdera, så kan vi ta med oss det vi gör bra och det vi vill utveckla för att vi ska nå nästa nivå. Därefter kan vi sätta mål som skapar riktning framåt. Arbeta med din personliga utveckling, där du tar med dig **2 bra saker och 1 utvecklingspunkt** när du utvärderar en tävling, träning eller något som hänt i livet. Glöm inte ta med dig det som får dig att bli positiv och glad!

1. Hur nöjd är du med din prestation?
2. Vad gjorde jag bra?
3. Vad kan jag förbättra till 2022 och framåt?
4. Hur ska jag göra det bättre?
5. Vad behöver du utveckla för att ta dig till nästa nivå?
6. Vad tror du kan ta dig dit? (ange olika alternativ)
7. Vad kan STF bidra med för att du ska nå nästa nivå?
8. Nämn tre fokusområden/mål som du tycker STF ska arbeta med/för 2022-2023?

## UTTAGNINGAR 2021-2022

1. Är du intresserad av att bli uttagen till att göra VO2 max/Tröskeltest på Bosön? (2-3ggr/år)
2. Är du intresserad av att bli uttagen till träningsläger nationellt och utomlands?

## MÅLSÄTTNING 2022-2023

Läs först igenom bifogad fil med information om att sätta mål. Genom att sätta upp mål på både lång och kort sikt, så får du mer meningsfullhet och motivation i din träning. Genom att sätta mål skapar du riktning framåt, där prestations- och processmålen är det som utvecklar dig som personligen oavsett nivå. Resultatmål styrs utefter hur andra presterar och är därav inget mål säger något om din personliga utveckling. Sätt motiverande mål, där du funderat på vad som verkligen får dig inspirerad. Skriv ner och delge dem för din tränare och någon/några som som kan stötta dig på vägen mot målet.

Under vägen dit är det viktigt att du får:

- 1) **Tro på dig själv!**
  - 2) Ge dig själv beröm och även andra runt omkring dig.
  - 3) Våga utmana dig mot dina prestation- och processmål. Utvärdera, är du på rätt väg?
  - 4) Ta alltid med dig **2 Bra saker och 1 utvecklingspunkt** när du utvärderar.
  - 5) Få kontinuitet i det du gör. Ge inte upp, håll i och håll ut!
- ⇒ **Glöm inte bort att fira när du når dina mål, stort som smått!**

**Resultatmål** (sätt mål för triathlon nationellt och internationellt)

- 2022
- 2023

**Prestationsmål** (Sätt ett mätbart mål (tid/watt/km/h) för respektive gren; simning, cykel och löpning som du kan testa/mäta dig mot.)

- 2022
- 2023

**Processmål** (sätt ett mål för respektive gren; simning, cykel och löpning att arbeta med/mot i träning/tävling/livet)

- 2022
- 2023

**Vem har du som tränare idag?**

Namn:

Förening:

Mail:

Telefonnummer:

**Vilka tävlingar planerar du köra 2022? (ge exempel, då tävlingskalendern inte är klar än)**

- Nationellt
- Internationellt
- Grenspecifikt (annan gren än triathlon)

**Vilken/Vilka tävlingar kommer du ha som huvudmål (med formtoppning)?**

**Hur ser din träningsplanering ut i korta drag?** (var kommer du befinna dig under hösten/vintern/våren/sommaren)

*De flesta människor överskattar vad man kan åstadkomma på kort sikt, men underskattar vad man kan åstadkomma på lång sikt. Våga sätta utmanande mål och tro på dig själv!*