

## **Utvärdering av 2020 och målsättning 2021/2022**

För att utvärdera och skapa förutsättningar för 2021, vill vi gärna ta del av din utvärdering av 2019/2020 och dina målsättningar framöver. Planeringen av elitaktiviteter och landslagssatsningen framöver är i full gång. För att ha med er i dialogen och satsa våra resurser på rätt aktiviteter, så vill vi gärna ha information från er som tävlat för landslaget under 2019.

### **UTVÄRDERING AV 2020 (2019)**

Utvärdera hellre ofta och lite än för sällan! Det är oftast utvärderingen som för dig/oss framåt så att vi kan nå nästa nivå. Skriv ner eller reflektera dagligen över bra saker som hänt eller som får dig att bli positiv och glad! Planera in tid för återhämtning och reflektion.

- 1. Hur nöjd är du med din prestation?**
- 2. Vad gjorde jag bra?**
- 3. Vad kan jag förbättra till 2021 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 2021-2022?**

### **UTTAGNINGAR 2021**

- 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 utomlands?**

## MÅLSÄTTNING 2021-2022

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. 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 dit.

Under vägen dit är det viktigt att du får:

- 1) kontinuitet i det du gör. Ge inte upp, håll i och håll ut!
- 2) Ge dig själv beröm och även andra runt omkring dig.
- 3) Se dig själv lyckas.
- 4) Utvärdera om du är du på rätt väg?

Och glöm inte bort att fira när du når dina mål, stort som smått!

### Resultatmål

- 2021
- 2022

### Prestationsmål (gärna ett mål för respektive gren, simning, cykel, löpning)

- 2021
- 2022

### Processmål (gärna ett mål för respektive gren, simning, cykel, löpning)

- 2021
- 2022

### Vilka tävlingar planerar du köra 2021? (ge exempel, då tävlingskalendern inte är klar än)

- Nationellt
- Internationellt

### 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".*

*Ps. Du blir bra på det du tränar på!*