«HEL VED» - INDIVIDUELL UTVIKLINGSSTIGE

* UTØVER :
* ALDER :
* TRENER :
* ANDRE IDRETTER :

1. Motivasjon for å drive idrett:
2. Målsetning med idretten:

(neste sesong og på 3-5 års sikt).

1. Treningsbakgrunn (år, mengde, fokusområder):
2. Hovedutfordring(er) for å nå min målsetning:
3. Hvilke forventninger har du til kretsens opplegg?
4. Hva er dine primære behov som utøver (kompetanse, trener/mentor, matching etc.) ?

**KRAVS- OG KAPASITETSANALYSE – UTHOLDENHETSIDRETTER (1-10)**

**Fylle ut av både utøver og trener separat og gås gjennom på første samling.**

* KOLONNE 2 HVOR HØYT DEFINERER DU KRAVET I DIN IDRETT **FOR Å NÅ DIN MÅLSETNING.**
* KOLONNE 3 BESKRIVER HVOR DU MENER DU BEFINNER DEG I DAG.
* KOLONNE 4 BESKRIVER GAPET MELLOM NÅTILSTAND OG ØNSKER TILSTAND

(KRAV – MEG X KRAV = GAP)

* KOLONNE 5 OG 6 SKAL UTARBEIDES SAMMEN PÅ FØRSTE SAMTALE

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| OMRÅDE | KRAV | MEG | GAP | TILTAK | MÅLVERKTØY |
| MAKS. AEROB  KAPASITET |  |  |  |  |  |
| UTNYTTELSESGRAD |  |  |  |  |  |
| ARBEIDSØKONOMI |  |  |  |  |  |
| HURTIGHET |  |  |  |  |  |
| STYRKE – GENERELL |  |  |  |  |  |
| STYRKE –  SPESIFIKK |  |  |  |  |  |
| BEVEGELIGHET |  |  |  |  |  |
| TAKTISKE FERDIGHETER |  |  |  |  |  |
| KOSTHOLD |  |  |  |  |  |
| RESTITUSJON |  |  |  |  |  |
| MOT OG SELVTILLIT |  |  |  |  |  |
| MOTIVASJON -  INDRE GLØD |  |  |  |  |  |
| LÆREVILJE OG – EVNE |  |  |  |  |  |
| SELVLEDELSE |  |  |  |  |  |
| LAGSPILLER |  |  |  |  |  |

**HVILKE 3 UTVIKLINGSOMRÅDER VIL DU PRIORITERE (I PRIORITERT REKKEFØLGE) ?**

**1.**

**2.**

**3.**