

Utvärdering av säsongen 2025 och planering för 2026

Backspegel

1. Beskriv din säsong som varit, exempelvis tävlingsresultat, prestationsresultat, kapacitetsutveckling
2. Kopplat till de mål du satte upp inför den här säsongen, vilken utveckling har skett? Varför gick det bra/mindre bra?
3. Vad har varit mest positivt, gett mest utveckling?
4. Är det något som inte har fungerat eller varit negativt under denna säsong och i så fall vad och varför?
5. Har du varit borta från träningen pga skador eller sjukdomar? Beskriv vad, varför och vilken åtgärd?
6. Hur är din "backup" gällande skadeförebyggande/återhämtning etc?
7. Vilka lärdomar har du fått efter denna säsong?

Framåt

8. Är det något som du planerar att göra annorlunda nästa säsong för förbättrad utveckling/resultat?
9. Hur ser din långsiktiga målsättning ut och när planerar du att uppnå den?
10. Vad är din målsättning för detta år? Hur ska du göra för att uppnå den?
11. Vad annat eller mer tror du kan göra skillnad för att ta nästa steg under denna säsong.
12. Hur tänker du om dina långsiktiga mål?

"Teamet" / Din omgivning

13. Hur har ditt närmaste "team" fungerat (vilka är de, vad har varit bra, gett utveckling och finns något som bör förändras, tas bort eller läggas till i ditt "team")?
14. Hur ser din sociala situation ut / "livspussel" för dig. Något som påverkar dig positivt/negativt? Bör förändras? Något som har förändrats under säsongen och i så fall vad?

Övrigt

15. Övrigt som du kan/vill ta upp (informera om eller bolla tankar och idéer kring) gällande dig själv, din utveckling, din satsning etc. för att nå dina mål både kortsiktigt och långsiktigt?

2026-01-23 IK Sporting