

Säsongutvärdering 2008

Skriv ned svaret på följande frågor i ett word-dokument. Maila till mig när du är klar. Gå gärna igenom det tillsammans med din tränare. Det du skriver kommer att ligga till grund för vårt kommande utvecklingssamtal och hjälper mig att kunna hjälpa dig så mycket som möjligt.

Det är nu precis efter säsongen som vi har som bäst möjlighet att göra en bra planering. Därför uppskattar jag om du verkligen tänker till och gör uppgiften noggrant. Ta dig tid! Titta igenom din statistik på golfresultat.net (om du använt det) och analysera vad som är bra/mindre bra.

Spara ditt dokument i en dator så att du kan plocka fram det igen ofta.

Skicka till: fredrik.wetterstrand@pga.golf.se

Med vänlig hälsning/ Fredrik

Vilka mål hade du inför denna säsong?

Mål för tävlingar?

Processmål?

Mål för fysträning?

Mentala mål?

Har du nått dina mål? Om du har det, skriv ner varför du tror att du nådde dem. Om du inte har det, skriver ner varför du tror att du inte gjorde det.

Vad har varit bra under denna säsong?

Fundera igenom ditt träningsupplägg, tävlingsplanering, kontakt med tränare, uppföljning av träning och målsättningar, fysträning, mental träning osv osv. Har du tränat lagom mycket? På rätt saker?

Vad har varit mindre bra under denna säsong?

Fundera igenom ditt träningsupplägg, tävlingsplanering, kontakt med tränare, uppföljning av träning och målsättningar, fysträning, mental träning osv osv. Har du tränat lagom mycket? På rätt saker?

Vad vill du förbättra till nästa år? Vilka mål har du?

Skriv också ner *hur* du vill förbättra det. Har du en plan? Behöver du hjälp av någon? Vem? Vad krävs för att du ska nå dina mål? Det behöver inte bara handla om golfslag. Det kan lika gärna handla om något mentalt, fys, utrustning, planering, söka college osv.

Vad kan du förbättra redan under vintern?

Finns det saker som går att ta tag i redan nu? Var noga med att ange vad du förväntar dig för hjälp av mig eller någon annan.

Hur vill du att din vintersäsong ska se ut?

Beskriv så utförligt du kan!