



Min personlige udviklingsplan

Navn: _____ Evt. position på banen: _____ Dato:

Din personlige udviklingsplan skal optimere betingelserne for harmoni mellem dine forudsætninger, dine mål og dine ambitioner i såvel din sport som i din uddannelse.

Du er selv ansvarlig for udfyldelse og opfølgning på planen og vi anbefaler, at du mindst 2 gange om året tager planen frem og ser om du har rykket dig. Der kan foretages en samlet evaluering af din træner på SportsCollege, evt. i samarbejde med din klubtræner, hvis du ønsker det.

Vi opfordrer dig til at udarbejde udviklingsplanen i samarbejde med en af dine trænere på SportsCollege for at få større sparring og input.

I din målsætning opfordrer vi dig til at lade dine mål tage udgangspunkt i modellen "S.M.A.R.T.E" mål, for at dine mål bliver konkrete og opnåelige.

- **Specifikke:** Jo mere præcist dit mål er des nemmere er det at planlægge træningen efter.
- **Målbare:** Dit mål skal helst kunne måles, enten af dig selv eller ved feedback af andre f.eks. af træneren på SportsCollege.
- **Accepteret:** God ide at rådføre dig med træneren på SportsCollege.
- **Realistiske:** Du skal ved træningen på SportsCollege kunne opnå dine mål.
- **Tidsbestemt:** Hvornår kan du nå målet – vær realistisk. Sæt dig evt. delmål undervejs.
- **Effekten:** Hvilken effekt opnår du, når målet nås, hvilken følelse vil det give dig.

Min sportslige udvikling

(f.eks. teknisk element, taktik, styrke, hurtighed, kondition m.m.)

Jeg er god til:

1. :
2. :
3. :

Jeg kan blive bedre til:

1. :

Mit mål for det kommende år:

(vælg kun et mål. Du kan enten vælge at arbejde med det, du er god til, eller det du har sværere ved)

Dato for opfølgning på planen: _____



Min faglige udvikling

(f.eks. et fag, studieteknik, opgaveaflevering, mundtlig aktivitet i timerne)

Jeg er god til:

1. :
2. :
3. :

Jeg kan blive bedre til:

1. :

Mit mål for det kommende år:

(vælg kun et mål. Du kan enten vælge at arbejde med det, du er god til, eller det du har sværere ved)

Dato for opfølgning på planen: _____

Min personlige udvikling

(adfærd, kost og ernæring, socialt, mentalt)

Jeg er god til:

1. :
2. :
3. :

Jeg kan blive bedre til:

1. :

Mit mål for det kommende år:

(vælg kun et mål. Du kan enten vælge at arbejde med det, du er god til, eller det du har sværere ved)

Dato for opfølgning på planen: _____