

Frågeformulär Cykel Seniorelit

- Fyll i rutorna och maila tillbaka. Skriv så mycket som du upplever behövs för att jag ska kunna förstå dig! Rutorna växer när du skriver så det är bara att skriva på!
- Svvara så ärligt som möjligt. Ingen annan kommer att läsa detta formulär.
- Frågor som du känner att du inte kan besvara hoppar du bara över.

Personuppgifter

Namn:	
Personnummer:	
Adress:	
Telefon:	
Mailadress:	

Mål och kravanalys

Vilka mål har du på kort sikt? (kommande säsong). Varför just dessa mål? (motivera tankar kring målen)	
Vilka mål har du på längre sikt? (2-3 år) Motivera.	
Att tänka på: Försök precisera dina mål så tydligt som möjligt. De ska vara utmanande men ändå realistiska. Då har man bäst nytta av dem. De kan både vara prestationsinriktade (3 segrar, ranking, ta en plats i laget, förbättra tempo med 1 min) men gärna också mer känslöbetonade mål (så här bra ska det kännas när jag...).	
Hur skulle du själv beskriva målen med hänseende på de krav som ställs? Vad tycker du krävs för att lyckas uppnå målen?	
Vet du redan något om kommande säsongens tävlingsprogram och när du måste vara i hyfsat bra form respektive toppform?	

Bakgrund

Hur hög arbetsbelastning (mängd+intensitet+frekvens) är din kropp van att utsätta sig för när du kör tunga perioder?	
Med ovannämnda fråga i åtanke: Har du någon gång varit så pass övertränad att det påverkat din prestation negativt i mer än 8-10 dagar? Hur märkte du det?	
Vilka styrkor anser du att du har? (ex pricka formen rätt, taktik, korta backar, tempo, självförtroende, tar till vara på chansen, alltid positiv)	
Vilka svagheter anser du att du har?	
Brukar du ha hög motivation under säsongen som helhet eller brukar det finnas svackor? I så fall, vet du varför?	
Vilken typ av träning tycker du själv att du blir bra utav? Vad har utvecklat dig?	
Har du kört träning som du tror inte gett dig så mycket? Något som du känner ha stagnerat din utveckling?	
Har du jobbat med mental träning vid något tillfälle? Varför/varför inte? Resultat?	
Har du några skador som kan hindra dig som jag bör känna till? Svaga länkar? (rygg, baksida lår?)	

Återhämtning

<p>Upplever du att du får tillräckligt med återhämtning under tunga perioder? (kost, sömn, stöd vila, avslappning)</p> <p>Hur är det på hårda etapplopp? Många endagarslopp på kort tid?</p> <p>Hb-värde?</p>	
---	--

Övriga livet

Finns det något att tänka på när det gäller övriga livet utanför cyklingen?	
---	--

Träningspusslet

<p>Vilken typ av veckoupplägg kör du helst efter? Finns det dagar som lämpar sig bättre eller sämre för långa resp kortare pass, styrketräning, dubbelpass osv?</p> <p>Vad blir smidigast med tanke på träningskamrater och familj?</p>	
---	--

Övrig konditionsträning

Har du möjlighet till andra idrotter som använder de stora muskelgrupperna för träning av central kapacitet (hjärtat)?	
--	--

Styrketräning

Är du van att styrketräna? Förklara upplägg i stora drag?	
Har du möjlighet att styrketräna utan att det stjäl för mycket tid med transporter? (till/från gym) Vikter hemma?	

Tester

Har du någon gång gjort någon form av test av din fysik? I så fall vilken? Resultat? (bifoga gärna något aktuellt testresultat)	
---	--

Kunskaper

Har du goda kunskaper i träningsfysiologi? Försöker du hålla dig uppdaterad på området?	
Har du goda kunskaper i näringslära? Försöker du hålla dig uppdaterad på området?	

Coachen

Vad förväntar du dig av mig som coach/tränare? Hur vill du att vårt samarbete ska se ut?	
---	--

Övrigt

--	--

Sätt kryss i den siffra som du tycker stämmer bäst in på dig. Det ska främst ses som ett underlag för senare diskussion. En del av begreppen kan i vissa fall ses ur ett annat perspektiv, men de är här tänkta att vara positiva ord. Det innebär att + betyder att de hjälper dig, och – att de begränsar/försvårar din satsning. Du får emellertid gärna tolka dem på ditt sätt när du fyller i, så pratar vi igenom eventuella frågor sen.

	Underlättar elitsatsning					Försvårar elitsatsning					
	+5	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4	-5
Självständighet											
Självförtroende											
Motivation											
Vågar prova nya vägar											
Flexibel vid behov											
Utnyttjar sina resurser väl											
Målfokus (har tydliga mål som du arbetar mot)											
Rationell (disponerar sin tid väl för att försöka nå målen)											
Samarbetsförmåga											
Bra träningsmiljö											
Kunskaper i för idrotten viktiga områden											
Trivsel											
Lagkänsla klubbidentitet sammanhållning											
Kostvanor											
Sömnvanor											
Bra kännedom om sina egna styrkor/svagheter											
Bra på att jobba på svagheter											
Ledare/lag som tror på dig											
Långsiktighet tålamod											