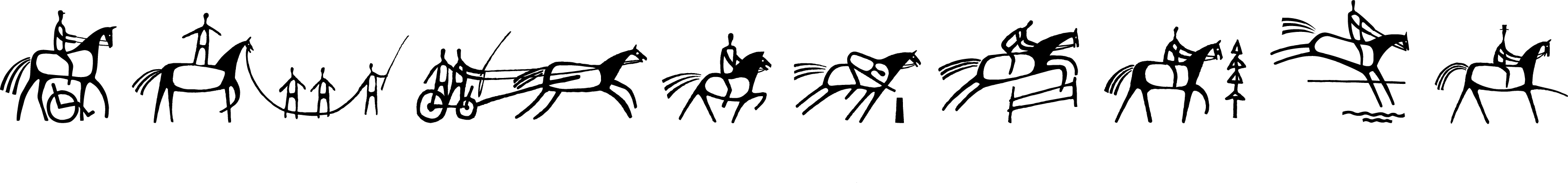
****Evaluering for nasjonalt nivå

|  |
| --- |
| Navn på utøver og klubb |
|  |
| Navn på hest(er) |
|  |
| Hovedmål |
|  |
| Eventuelle delmål |
|  |

**Om hesten(karakter 1-5):**

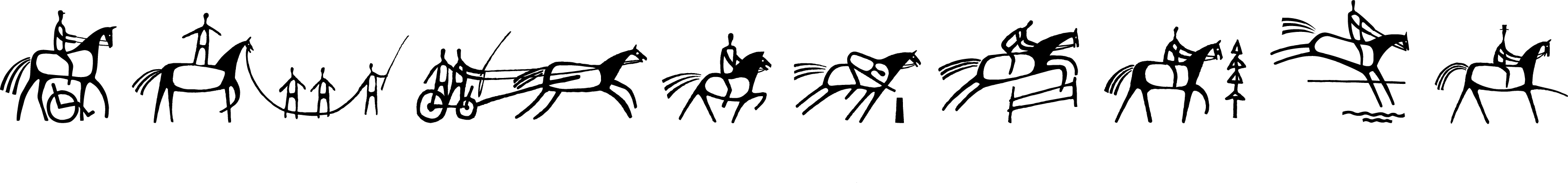
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Form | Helse | Tenner |
|  |  |  |
| Hover | **Resultater** | **Kondisjon** |
|  |  |  |

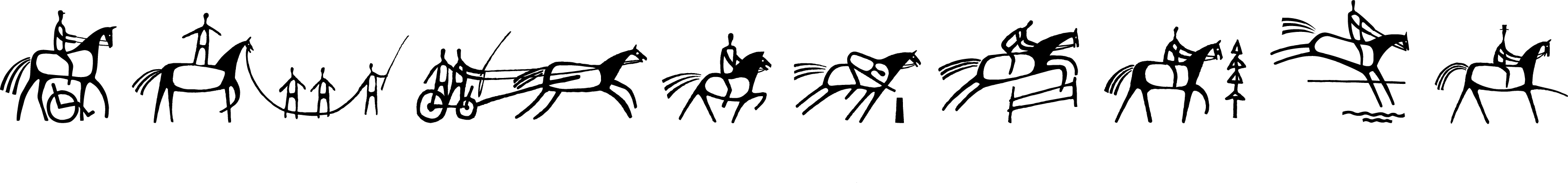
****

****

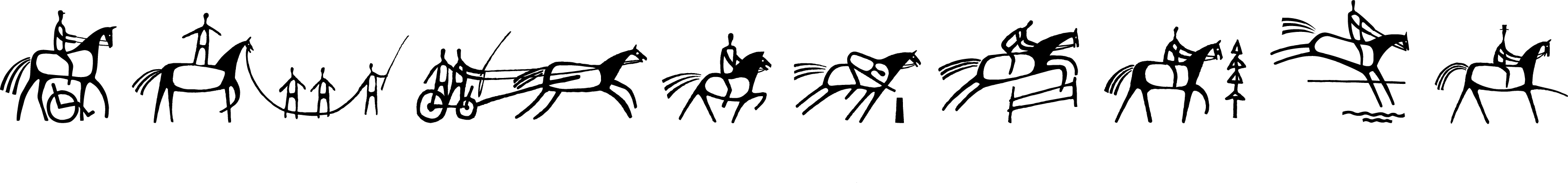
**Om utøver(karakter 1-5+kommentar):**

|  |
| --- |
| Føler du at du får støtte/mulighet hjemmefra til å drive med idretten? |
| Dårlig 1 2 3 4 5 Bra |
|  |
| Klarer du å balansere fritid og satsing i hverdagsorganiseringen? |
| Dårlig 1 2 3 4 5 Bra |
|  |
| Føler du målene og ambisjonene dine samsvarer med hest og muligheter? |
| Dårlig 1 2 3 4 5 Bra |
|  |
| Pleier du å bruke analyseverktøy på deg og hestene dine |
| Dårlig 1 2 3 4 5 Bra |
|  |

****

**Trening:**

|  |
| --- |
| Hvor mange timer bruker du på trening per uke? |
|  |
| Hva legger du vekt på i treningen? |
|  |
| Har det vært fremgang? |
| |  |  | | --- | --- | | Ja/Nei | Begrunnelse | |  |  | |
| Ble dine mål infridd? |
| |  |  | | --- | --- | | Ja/Nei | Begrunnelse | |  |  | |
| Må for neste år |
| |  |  | | --- | --- | | Hovedmål | Delmål | | 1.  2.  3. | 1.  2  3. | |
| Har du fokus på kosthold for deg |
| |  |  | | --- | --- | | Ja/Nei | Begrunnelse | |  |  | |
| Vet du noe om hestens kosthold, og har du en plan på dette? |
| |  |  | | --- | --- | | Ja/Nei | Begrunnelse | |  |  | |

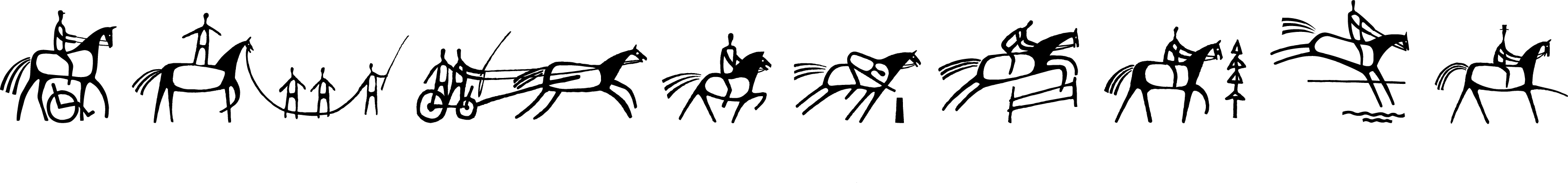
****

|  |
| --- |
| Har du fokus på mental trening |
| |  |  | | --- | --- | | Ja/Nei | Begrunnelse | |  |  | |
| Har du fokus på teori? |
| |  |  | | --- | --- | | Ja/Nei | Begrunnelse | |  |  | |

****

**Samlinger og stevner:**

|  |  |
| --- | --- |
| Har du en plan for å organisere stevner og samlinger? | |
|  | |
| Hvordan har treninger/samlingene fungert for deg? | |
|  | |
| Hva har fungert bra? | |
|  | |
| Hva har fungert dårlig? | |
|  | |
| Hvordan kan man heve kvaliteten? | |
|  |

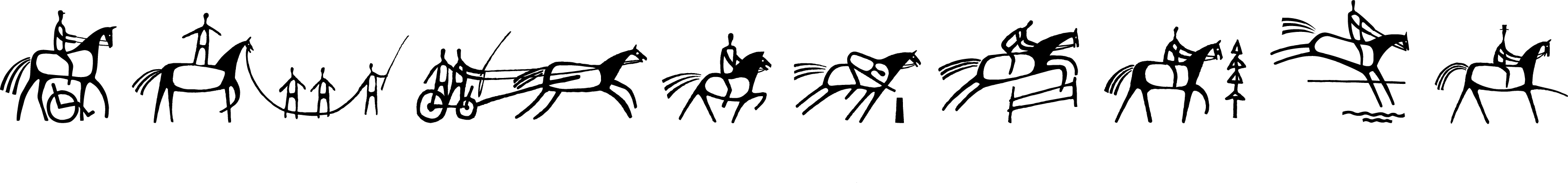
****

****

|  |
| --- |
| Er det organisert slik at du kan prestere optimalt når du deltar på stevner? |
|  |
| Hva har eventuelt ikke fungert så bra med stevner, og hva kan man gjøre for å forbedre dette? |
|  |

**Støtteapparat:**

|  |
| --- |
| Har du kommunikasjon med trener? |
|  |
| Har du tillit til trener og opplegget? |
|  |
| Hva kan bli gjort bedre? Er det tiltak som kan legge ting bedre til rette for deg? |
|  |
| Ønsker du mer oppfølging av trener? |
|  |

****

**Økonomi:**

|  |
| --- |
| Setter du opp budsjett for sesongen |
|  |

**Neste sesong:**

|  |
| --- |
| Hva skal du gjøre annerledes i oppkjøringen frem mot sesongen? |
|  |
| Kommer du til å endre dine holdninger for å nå målene dine? |
|  |
| Krever du mer av deg selv neste sesong med tanke på prestasjoner? Spesifikke mål for resultat? |
|  |

****