



## Egen analys

Fyll i nedan formulär. Skriv ut som PDF med ditt namn i filändelsen och bifoga din ansökan.

Namn: \_\_\_\_\_

Kategori: Kata  Kumite

1. Har du lust att träna karate på heltid? Ja  Nej

2. Vad anser du är dina för och nackdelar som karateka och idrottsutövare.

3. Hur ofta tränar du idag och vad har du för träningsplanering. Hur ser en normal träningsvecka ut?

4. Vad har du för målsättning med din träning och hur tror du att du kan uppnå den?

5. Gradera dina 5 främsta tävlingsprestationer och meriter från bästa och neråt.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



**6. Nämn några mindre lyckade tävlingsprestationer och ge en analys av vad det kan ha berott på.**

**7. Anser du att du behöver någon hjälp för att förbättra din tävlingsprestation och i så fall med vad?**

**8. Nämn dom tre bästa egenskaper som du anser att en elitidrottsutövare i karate skall ha.**

**9. Gör en egen bedömning och placera dig själv på en nationell ranking i din klass, motivera din placering.**

**10. Hur ser din sociala situation ut? Har du till exempel möjlighet att flytta till en annan ort för att kunna satsa 100 % på din idrott?**

**11. Hur mycket tid uppskattar du att det krävs av dig per dag och vecka för att göra en 100 % satsning på din idrott.**

**Fyll i och bifoga till din ansökan senast 20/12.**