

Utvärdering simidrottare från 15 år

För ökad delaktighet över sin träning är det bra att ha utvärderingar med simidrottarna efter varje termin. Utvärderingen kan göras på papper eller digitalt. Utvärderingen är utformad för att simidrottarna ska göra den enskilt, men om du har svårt att få dem att utveckla sina tankar kan du dela in dem i grupper och låta dem göra utvärderingen gruppvis. Se då till att en i varje grupp skriver ner gruppens svar på pappret. En i gruppen behöver vara samtalsledare och se till att alla får komma till tals. Uppmana dem att skriva ner sina svar även om de inte tycker lika inom gruppen. Det är helt okej att tycka olika.

Exempel på frågor att ha med på utvärderingen:

- Det här tycker jag är kul med att simidrotta:
- Vad har varit roligast under terminen?
- Motsvarar träningen dina förväntningar? Ja/nej. Förklara:
- Hjälper träningen dig att uppnå dina mål? Ja/nej/vet inte. Förklara:
- Är träningen på rätt nivå för dig? Ja/nej för lätt/nej för hård
- Det här tycker jag om att göra på träningen:
- Det här tycker jag mindre om att göra på träningen:
- Det här vill jag göra på träningen nästa termin:
- Det här vill jag öva mer på under träningen:
- Jag vill åka på läger/tävling nästa termin: Ja/nej/kanske
- Det här tycker jag är roligast med att tävla/åka på läger?
- Det här tycker jag är jobbigt eller tråkigt med att åka på tävling/läger:
- Förslag på aktiviteter att göra med gruppen utanför den vanliga träningen: