**EVALUERINGER I IDRÆTSMILJØER**

*FOKUS PÅ DE TING, DER LYKKES*

I bogen ”Gode idrætsmiljøer for piger”, kan man læse om, hvordan unge pigers perfektionistiske tilgang til alting bl.a. begrænser dem i deres udvikling i sporten. I bogen kommer vi med et bud på, hvordan man kan benytte en anderledes form for evaluering, end den man måske er vant til i sporten, i ønsket om at støtte udøverne i at vende deres tanker fra at være overvejende negative tanker om deres præstationer til mere positive tanker.

Denne evaluering er udarbejdet med udgangspunkt i de erfaringer og behov, vi har stiftet bekendtskab med i vores arbejde med at søge viden omkring gode idrætsmiljøer for piger. Spørgsmålene i denne evaluering er afprøvet, justeret og afprøvet igen i samarbejde med en række piger og trænere, således at spørgsmål og fokus i evalueringen passer med den virkelig, som mange unge piger og deres trænere oplever ude i idrætsmiljøerne.

Denne evaluering kan både benyttes efter en træning eller kamp/stævne. Evalueringen fokuserer på faktorer, som udøverne har kontrol over selv, og der sættes fokus på proces og udvikling frem for resultater.

På de følgende sider findes skabeloner til evalueringsskemaer, som enten henvender sig til den enkelte atlets præstation eller til evaluering af holdpræstationer (udarbejdes enten af udøverne enkeltvis eller holdet samlet). Skabelonerne kan printes som de er, eller du kan tilpasse struktur og spørgsmål, så det bliver relevant for jeres ønsker og behov på holdet.

**Gode råd til praksis**

Forsøg at gøre evalueringerne korte og simple. Undgå at evaluere for ofte (vi anbefaler f.eks. ikke, at I evaluerer efter hver kamp), da det kan være svært for udøverne at se udvikling fra gang til gang med korte intervaller.

**EVALUERING AF ’DET JEG LYKKES MED’ (DEN ENKELTE UDØVER)**

**Instruktion til udøvere**

Din besvarelse af spørgsmålene på dette ark fungerer som et redskab til at få reflekteret over og blive bevidst om de gode ting, du som udøver har lavet til træning/kamp/til stævne og sætter fokus på den proces, du er i, frem for resultat af din præstation.

Du skal svare individuelt på spørgsmålene. Svarene kan herefter indsamles af din træner og/eller diskuteres i fællesskab, i mindre grupper eller med din træner på tomandshånd. Du kan også tage evalueringen med hjem, så du kan tage den frem og kigge på den igen senere til en påmindelse om, at man altid lykkes med nogle ting.

Svarene kan bruges fremadrettet til at sætte procesmål og fokuspunkter for din udvikling i den kommende periode.

*Notér dine svar under spørgsmålene og uddyb gerne dine svar.*

**1. Tre konkrete ting, jeg gjorde godt til træning/kamp/stævne i dag:**

1.

2.

3.

**2. I denne her periode arbejder jeg med at blive bedre til…**

**3. Ud fra det, jeg arbejder med at blive bedre til, hvad gjorde jeg så af gode ting til træning/kamp/stævne i dag?**

**4. Hvad skal jeg huske at tage med mig af gode ting, der fungerer for mig for, at jeg kan blive ved med at udvikle mig** (ud fra det fokuspunkt, jeg arbejder med nu)**?**

**5. Hvor og hvornår tog jeg en chance/gjorde jeg et forsøg på noget til træning/kamp/stævne i dag?**

(det, du skriver her, behøver ikke at være noget, der *lykkedes* i situationen. Der er tale om et forsøg, eller det at tage en chance, hvor du havde en tanke eller intention med din handling og gjorde noget ved det i situationen).

**EVALUERING AF ’DET VI LYKKES MED’**

HOLDETS PRÆSTATION

**Instruktion til udøvere**

Din besvarelse af spørgsmålene på dette ark fungerer som et redskab til at få reflekteret over og blive bevidst om de gode ting, I som hold har lavet til træning/kamp/til stævne og sætter fokus på den proces, I er i, frem for resultat af jeres præstation.

Svarene kan indsamles af din træner og/eller diskuteres i fællesskab.

Svarene kan bruges fremadrettet til at sætte procesmål og fokuspunkter for holdets udvikling i den kommende periode.

*Notér besvarelser under spørgsmålene og uddyb gerne svarene.*

**1. Tre konkrete ting, vi gjorde godt til træning/kamp/stævne i dag:**

1.

2.

3.

**2. I denne her periode arbejder vi med at blive bedre til…**

**3. Ud fra det, vi arbejder med at blive bedre til, hvad gjorde vi så af gode ting til træning/kamp/stævne i dag?**

**4. Hvad skal vi huske at tage med os af gode ting, der fungerer for os for, at vi kan blive ved med at udvikle os** (ud fra det fokuspunkt, vi arbejder med nu)**?**

**5. Hvor og hvornår tog vi en chance/gjorde vi et forsøg på noget til træning/kamp/stævne i dag?**

(det, I skriver her, behøver ikke at være noget, der *lykkedes* i situationen. Der er tale om et forsøg, eller det at tage en chance, hvor I havde en tanke eller intention med en handling og gjorde noget ved det i situationen).