**MÅLING AF TRIVSEL I IDRÆTSMILJØER**

I bogen ”Gode idrætsmiljøer for piger” præsenterer vi et forslag til, hvordan man som træner kan ”tage temperaturen” på trivslen blandt sine udøvere i sit idrætsmiljø. Denne trivselsmåling er et redskab, der skal hjælpe trænere til at sætte fokus på og undersøge udøvernes generelle trivsel og trivsel i idrætten.

Intentionen med sådan en måling er at gøre det let for trænere at undersøge, hvordan udøverne generelt trives, på hvilke områder i miljøet, det fungerer godt, og hvor der er plads til forbedring.

Vi skal gøre opmærksom på, at dette er et redskab til at få et indblik i udøvernes oplevelser af idrætsmiljøet. Selve arbejdet med trivslen på holdet og i klubben er et arbejde, der ligger i forlængelse af en måling som denne.

Når der er tale om en måling skyldes det, at udsagn rangeres fra 1-5. Vi anbefaler, at du som træner beder udøverne om at uddybe deres svar ved hvert spørgsmål således, at du kan få en fornemmelse af, hvad der ligger bag deres besvarelser. På denne måde ser du ikke kun, hvordan det ser ud, men også hvorfor og hvad der f.eks. kan gøres anderledes ifølge udøverne.

Du kan tilføje spørgsmål til denne skabelon, hvis der er noget særligt, som du ønsker at få udøvernes feedback på. Dette kan eksempelvis være, hvis I har afprøvet en ny træningsmodel eller lavet om i strukturen forud for kampe eller konkurrence.

Afslutningsvis kan der rundes af med et spørgsmål om, hvorvidt udøverne har forslag til forbedringer generelt, sociale arrangementer for holdet mv.

**Anbefalinger**

* **Lad udøverne besvare spørgeskemaet i slutningen af en træning**

Afsæt god tid (min. 15 minutter). Vores erfaring er, at pigerne skriver en del, fordi de føler, at de ”endelig” har et talerør.

* **Anonym besvarelse**

Fordelen ved, at det er anonymt er, at dine udøvere føler sig mere trygge ved at være ærlige i deres svar. Ulempen er, at du ikke kan lokalisere eventuel mistrivsel. Vores erfaring fra praksis er dog, at pigerne siger, at det er afgørende for dem, at de kan svare anonymt.

* **Oplæg til mundtlige samtaler**

Hvis besvarelserne har været anonyme, kan man bruge spørgsmålene som inspiration og indgang til samtaler generelt. Udøverne giver udtryk for, at det er vigtigt, at denne måling ikke står alene, men følges op af samtaler med ens træner.

På næste side finder du en skabelon til trivselsmålingen, som kan printes, som den er, eller du kan tilpasse struktur og spørgsmål, så det bliver relevant for jeres ønsker og behov på holdet.

**TRIVSELSMÅLING**

**Instruktion til udøvere**

Din rangering af udsagnene

på dette ark fungerer som et redskab til din træner, så han/hun kan få et indblik i, hvordan du trives.

Du skal svare individuelt på spørgsmålene. Svarene indsamles og læses af din træner, hvorefter din træner kan danne sig et indtryk af, hvordan du og dine holdkammerater trives for tiden. Svarene kan danne udgangspunkt for samtaler mellem dig og din træner.

*Sæt ring om det tal fra 1-5, der indikerer, hvor enig du er i nedenstående udsagn. 1 indikerer’ slet ikke enig’ og 5 indikerer ’i høj grad enig’. Uddyb gerne svarene.*

**Jeg har det godt med de andre på holdet**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg er tryg ved min træner som person**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg glæder mig oftest til at komme til træning**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg føler, at der er gode muligheder for, at jeg kan udvikle mig sportsligt**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg føler, at jeg til en vis grad har medbestemmelse i min sportslige udvikling (at jeg bliver inddraget og har et medansvar)**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg føler, at jeg kan få min hverdag til at hænge sammen med de forskellige ting, jeg gerne vil (skole, venner, familie mv.)**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Den hyppigste årsag til, at jeg aflyser træning er:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Jeg føler, at jeg har nogen, jeg kan tale med, når jeg oplever udfordringer i sporten, skolen eller der hjemme**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*

**Jeg går med overvejelser om at stoppe med min sport (1 = slet ikke, 5 = ja, meget)**

1 2 3 4 5

*Uddyb gerne:*