**EVALUERING** **AF ’DET, JEG LYKKES MED’**

(DEN ENKELTE UDØVER)

**Instruktion**

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, i kamp eller til stævne. Derudover får du sat fokus på den proces, du er i, frem for at fokusere på resultatet 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. Husk, at refleksionen og bevidstheden er det vigtige i denne proces, og at du primært skriver til dig selv.*

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

1.

2.

3.

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

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

**Hvad skal jeg huske at tage med 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)**?**

**I hvilken situation 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.

**Råd til praksis**

* *Undgå at lave disse evalueringer for ofte, da det kan være svært at se udvikling fra træning til træning eller fra kamp til kamp med korte intervaller. Lad der gerne gå i hvert fald en måned mellem.*
* *Variér mellem at bruge evalueringerne til træning og til kamp/stævne.*
* *Variér mellem, om udøverne udelukkende skriver til sig selv og tager noterne med sig hjem, eller om det deles i mindre grupper med de andre på holdet eller med træneren f.eks. som afsæt til en samtale om, hvordan det går, og på hvilke områder ens udvikling går godt.*