

Checklista efter träning

Ett enkelt och effektivt sätt att följa upp upplevelsen av träningen tillsammans med utövarna.

Haft roligt



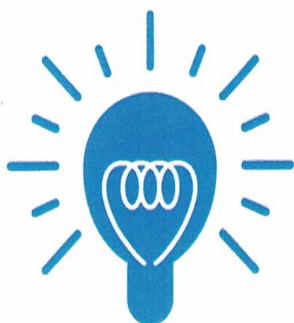
Ansträngt mig



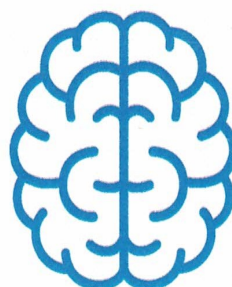
Varit en del av gemenskapen



Lärt mig något nytt

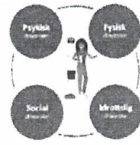


Utmanat mig

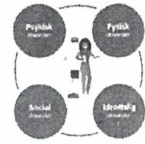
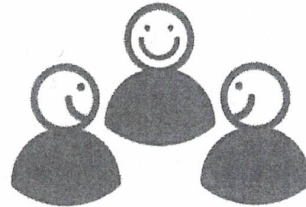


Reflektion och checklista

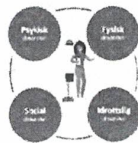
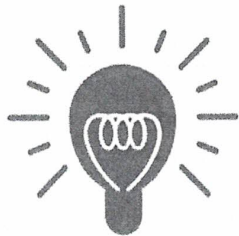
Ansträngt mig



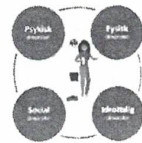
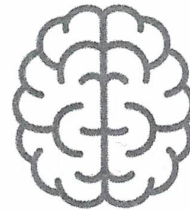
Varit en del av gemenskapen



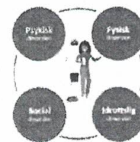
Lärt mig något nytt



Utmanat mig



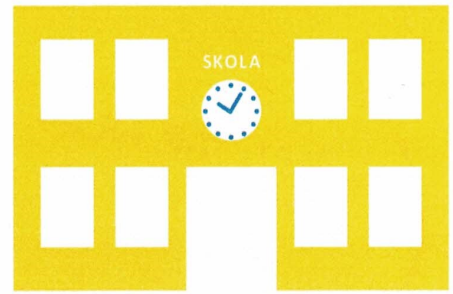
Haft roligt



Förnamn

Mina okända förmågor:

Namn:



Favoritämnen:

Efternamn:

Datum för min födelsedag:

Allergier/specialkost:

Mobilnummer:

Jag började med denna idrott:

Det här kännetecknar mig som idrottare:



Bra att veta om mig:

Andra intressen:



Andra aktiviteter och idrotter som jag gillar:

Beskriv din familj:

Favoritartist/-kändis:



Din tränarfilosofi

NAMN

DATUM

Vad är viktigt för dig i din tränarroll?

Vilka värderingar står du för och hur styr de ditt sätt att vara?

Hur ser din förenings värdegrund ut?

Hur rimmar dina värderingar med din förenings värdegrund?

Något du behöver tänka extra på utifrån dessa aspekter?

Hur ser du på lärande? Kort och gott, din pedagogiska grundsyn?

Hur tar din pedagogiska grundsyn sig uttryck i din tränarroll?

Vilka är dina viktigaste drivkrafter som tränare?

Hur får dina drivkrafter ge sig uttryck i din tränarroll?

Vilka är dina tre främst styrkor som tränare?

Hur får dina styrkor ge sig uttryck i din tränarroll?

Vad ser du som behov av att stärka eller utveckla i ditt tränarskap?

Hur kan du göra det på bästa sätt?

Vad ser du att du skulle vilja lära dig mer om utifrån din tränarroll?

Hur kan du få stöd i att göra det?

Planering

Glöm inte att sträva efter att få med det holistiska perspektivet med de fyra dimensionerna samt att det finns en mening med varje övning.

Datum: _____

Tid: _____

Syfte: _____

Mål: _____

Avslutning: _____

Ca antal utövare: _____

Ca antal tränare: _____

Lokal/Arena: _____

Behov av utrustning och material: _____

UPPVÄRMNING:

HUVUDAKTIVITET:

NEDVARVNING:

AVSLUT:

VAD GICK BRA? VAD KAN UTVECKLAS TILL NÄSTA GÅNG?

EN UPPFÖLJNING
från SISU Idrottsut-
bildarna. Den hjälper
dig att utvärdera din
träning.

Uppföljning efter träning

DATUM

Syfte och mål med träningen:

**Hur uppfyllde träningens upplägg
och innehåll träningens syfte och mål?**

Utövarnas upplevelse av träningen:

Lärdomar jag drar från dagen:

Detta kan utvecklas till nästa träning:

Min inre kompass

Blank white box for writing.

Blank white box for writing.

Blank white box for writing.

Blank white box for writing.



Det här står jag för/min filosofi:

Blank white box for writing.

- Mina fem ledord – detta strävar jag efter.
- Respektive ledord ger sig uttryck på detta sätt i mitt konkreta handlande.