

# TYCK TILL!

## Så här känner och tycker jag!

### HEJ!

Du och dina tankar och synpunkter är viktiga för oss. Stanna upp, tänk efter och ta ställning kring hur du känner för olika saker kring din träning, din/dina tränare och dina träningskompisar och vad du tror skulle kunna göra träningen ännu bättre.

Du behöver aldrig skriva ditt namn, ingen kommer därför veta vad just du svarat. Dina svar kommer användas för att du och dina kompisar ska få det bättre i föreningen/klubben.

Du svarar med att göra en ring runt den gubbe som stämmer överens med vad du tycker.



Jättebra



Bara OK



Inte helt OK



Dåligt

## Hur känner du dig när du tränar/tävlar?

När jag går till träningen känner jag mig 😊 😊 😐 😞

När jag är på träningen känner jag mig 😊 😊 😐 😞

När jag går från träningen känner jag mig 😊 😊 😐 😞

Vid och inför en laguttagning känner jag mig 😊 😊 😐 😞

Innan en tävling, match eller uppvisning känner jag mig 😊 😊 😐 😞

Under en tävling eller match känner jag mig 😊 😊 😐 😞

Efter en tävling eller match känner jag mig 😊 😊 😐 😞



---

## Fysisk miljö

Jag tycker att den plats vi har vår träning på är 😊 😊 😐 😞

Jag tycker att de tider vi har träning på är 😊 😊 😐 😞

Jag tycker att vi har den utrustning vi behöver för

att kunna ha en bra träning 😊 😊 😐 😞



---

## Social miljö

Jag känner att jag har kompisar på träningen 😊 😊 😐 😞

Jag känner mig trygg i gruppen 😊 😊 😐 😞

Jag vågar säga vad jag tycker på träningen 😊 😊 😐 😞

Jag känner att mina kompisar lyssnar på vad jag har att säga 😊 😊 😐 😞

Jag upplever att alla får vara med i gruppen 😊 😊 😐 😞

Jag upplever att jag är en bra kompis 😊 😊 😐 😞



---

## Tränaren/ledaren

Jag känner mig trygg med min tränare 😊 😊 😐 😞

Jag vågar säga vad jag tycker till min tränare 😊 😊 😐 😞

Jag känner att min tränare lyssnar på vad jag har att säga 😊 😊 😐 😞

Jag upplever att min tränare har kunskap om vår idrott 😊 😊 😐 😞

Min tränare förklarar så att jag förstår 😊 😊 😐 😞

Jag får hjälp av min tränare när jag behöver 😊 😊 😐 😞

Jag känner att min tränare ger mig beröm när jag har gjort något bra 😊 😊 😐 😞



---

## Idrottsträningen

Jag upplever att jag får pröva många olika saker 😊 😊 😐 😞

Jag upplever att jag får lära mig nya saker 😊 😊 😐 😞

Jag upplever att jag tränar saker som är roligt 😊 😊 😐 😞

När jag tränar får jag göra det på den nivå jag själv vill 😊 😊 😐 😞

Jag upplever ingen press eller stress från andra att prestera 😊 😊 😐 😞

Jag upplever att jag kan påverka min egen träning 😊 😊 😐 😞

Känner du att din grupp/ditt lag har en uttalad målsättning? 😊 😊 😐 😞



---

Så här upplevde jag det att svara på denna enkät



**Andra medskick och/eller kommentarer.  
Rita, skriv och berätta.**

