

## BILAGA 12 - UTVÄRDERING

NAMN: \_\_\_\_\_

ANSVARIG TRÄNARE: \_\_\_\_\_

### DEL 1: UTVÄRDERA EFFEKTERNA AV TRÄNINGEN

1. Bestäm vad utvärderingen har för syfte att undersöka, dvs. vilka eventuella faktorer som du är intresserad av att mäta. Exempel på faktorer kan vara "koncentration" eller "matematisk förmåga".						
2. Därefter rekommenderar vi att du väljer vilket verktyg du ska använda för att utvärdera varje faktor. Under avsnittet utvärdering i boken finns en lista med förslag hur olika faktorer kan utvärderas.						
3. Sedan ska du bestämma vilka personer som ska medverka för att utvärdera varje faktor. För att utvärdera faktorn "koncentration" kan det t.ex. vara aktuellt att både partner och den som tränar själv fyller i frågeformulär.						
4. Bestäm sedan när utvärderingen ska äga rum för tillfälle 1 (före träning), tillfälle 2 (efter träning) och tillfälle 3* (uppföljning).						
Faktor	Verktyg	Medverkande	Tid (tillfälle)			Kommentar
			1	2	3*	

*\* Ett tredje utvärderingstillfälle är ej obligatoriskt.*

## DEL 2: UTVÄRDERA UPPLEVELSEN AV TRÄNINGEN

Här nedan kommer frågor som du kan ställa för att utvärdera upplevelsen av träningen. Vidare kan du även lägga till egna frågor.		
Frågor	Svar	Egna reflektioner
Vad har du upplevt som bra med träningen?		
Vad har upplevt som dåligt/mindre bra med träningen?		
Fanns det något som hindrade dig från att prestera ditt bästa?		
Har du upplevt någon förändring i arbetet efter träning?		
Har du upplevt någon förändring hemma efter träning?		
Egna frågor	Svar	Egna reflektioner