

Barn 7-12 år



## Så här känner jag!

Den här enkäten innehåller frågor om din gymnastikträning och din träningsgrupp. Dina tränare och din förening vill veta hur du och dina träningskompisar känner och tycker. Framförallt vill de veta på vilka sätt de kan förbättra träningarna och hur de kan bli bättre tränare.

Du ska inte skriva ditt namn på enkäten, ingen ska veta vad just du har svarat. Svara på frågorna tillsammans med en förälder. Fyll i svaren i lugn och ro.





# Hur känner du?


Här följer ett antal påståenden. Kryssa för det svarsalternativ som bäst stämmer med hur du känner. Skriv gärna några korta kommentarer efter frågan.

1)  
När jag går till träningen känner jag mig...

Skriv gärna varför du känner så

 Glad

 Varken eller

 Ledsen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

Skriv gärna varför du känner så

2)  
När jag är på träningen känner jag mig...

 Glad

 Varken eller

 Ledsen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

3)  
När jag är med kompisarna i gruppen känner jag mig...

Skriv gärna varför du känner så

 Glad

 Varken eller

 Ledsen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Skriv gärna varför du känner så

4)  
När jag ska pröva en ny övning  
känner jag mig...

Glad  Varken eller  Ledsen

5)  
När min grupp ska tävla eller vara med  
på uppvisning känner jag mig...

Skriv gärna varför du känner så

Glad  Varken eller  Ledsen

Jag har aldrig tävlat eller varit med på uppvisning.

Kommentera gärna

6)  
Får du hjälp av dina ledare om  
du behöver?

Ja, alltid  Oftast  Sällan  Nej, aldrig





7)

Känner du dig trygg med dina ledare?

Skriv gärna varför

---

---

---

---

---

---

---

---

Ja, alltid

Oftast

Sällan

Nej, aldrig

Skriv gärna varför

---

---

---

---

---

---

---

---

8)

Känner du att dina ledare ger dig beröm när du har gjort något bra?

Ja, alltid

Oftast

Sällan

Nej, aldrig

9)

Känner du dig någon gång utanför gruppen?

Skriv gärna varför

---

---

---

---

---

---

---

---

Ja, alltid

Oftast

Sällan

Nej, aldrig

10)

Tycker du att ni har en bra sammanhållning i gruppen och att alla får vara med?

Skriv gärna varför

---

---

---

---

---

---

---

---

Ja, alltid

Oftast

Sällan

Nej, aldrig



SÅ HÄR KÄNNER JAG -FRÅGOR KRING DIN GYMNASTIKTRÄNING OCH DIN TRÄNINGSGRUPP