

# HVA SYNS DERE 'A?

- om treninga
- om konkurranser
- om miljøet



## Oppgaver til utøverne

Veldig ofte er det trenerne/lederne som bestemmer det meste. Greit nok det - de bør jo kunne en del. Men - det er deres trening, deres konkurranser, deres lag og derfor er det viktig hva dere mener. Men mener dere noe? Det er vitsen med dette opplegget: Hva mener dere? For det er jo deres lag!

Opplegget er delt i tre deler: A, B og C.

- Hver del inneholder noen "Tenk etter- spørsmål". Disse skal dere først svare på hver for dere og etterpå diskutere sammen i gruppa - og bare der.
- Tenk-etter-spørsmålene skal danne utgangspunkt for HOVEDOPPGAVEN i del "A", "B" og "C". Disse oppgavene skal dere diskutere og svare på sammen i gruppen og deretter presentere for de andre på laget + trener/ledere. Slik kan dere gi tilbakemeldinger til lederne om både hva som er bra (og det er viktig - når roste du trener/leder sist?) og om hva dere synes bør være annerledes. (Og det er det viktig at trener/ledere får vite).

**Del A: TRENINGEN: "Tenk etter- spørsmål":**

1. Hva synes du om treningsopplegget i dag? (Kryss av det du synes passer best)
  - Kjempebra
  - Bra
  - Kunne vært bedre
2. Hvor ofte kan du tenke dere å trene? (Kryss av det du synes passer)
  - 1 gang i uka
  - 1 - 2 ganger i uka
  - mer enn 2 ganger i uka
3. Bør treningene være frivillige eller obligatoriske? (Kryss av det du synes passer)
  - trene når jeg selv har lyst
  - alle må trene minst en gang i uka
  - alle må være på alle treninger, dersom en ikke har spesiell grunn til å la være
4. Kunne dere tenke dere å trene sammen med andre?  
Dersom du kunne tenke deg det, hvem: (Du kan krysse av på flere)
  - andre i klubben (Hvem?) .....
  - fra andre klubber som driver samme idrett (Hvem?) .....
  - fra andre klubber som driver andre idretter (Hvem?).....
5. Har du forslag til hvordan treningene kan legges opp annerledes?  
(Skriv ned stikkord her for andre ting du synes dere kunne gjøre på treningene)
  - \* .....
  - \* .....

**HOVEDOPPGAVE A:** (Skal presenteres for de andre på laget)

Hva er bra og hva kan bli bedre med treningsopplegget.

Grappa skal bli enige om maks. de tre viktigste tingene dere synes er bra med treninga (bruk stikkord):

- \* .....
- \* .....
- \* .....

II. Grappa skal foreslå maks. de tre viktigste tingene dere synes kan gjøre treningene bedre/annerledes: (bruk stikkord):

- \* .....
- \* .....
- \* .....

**Del B: KONKURRANSENE: "Tenke etter- spørsmål":**

6. Hvordan synes du at laget skal taes ut?

- utøverne som har deltatt på alle treningene er første prioritert ved uttak av laget  
 de beste utøverne blir prioritert uavhengig av oppmøte og innsats

7. Dersom treneren tar ut "det beste laget", synes dere at treneren bør forklare hvorfor noen er tatt ut fremfor andre?

- ja  
 nei

8. Er det på grunn av deltakelse i konkurranser/stevner du er med på trening?

- ja  
 nei

9. Ville du fortsette å trene med laget dersom du nesten aldri får være med i konkurranser?

- ja  
 nei

10. Konkurransetilbudet: (kryss av det du synes)

- kunne du tenke deg flere konkurranser i løpet av året?  
 eller færre  
 bare konkurranser noen helger (f.eks.4 helger) i løpet av året

**HOVEDOPPGAVE "B":** (skal presenteres for de andre på laget.)

Hva synes dere er viktigst (sett opp hvor mange som mener det ene eller det andre)

- at dere gjør det best mulig i konkurranser?.....  
- eller at opplegget er slik at de aller fleste på laget fortsetter i laget? .....

Hvordan mener dere det skal være dersom flest mulig på laget skal fortsette?

(Hver gruppe kan foreslå maksimum 5 ting)

- \* .....  
\* .....  
\* .....  
\* .....  
\* .....

**Del C: ANDRE FORHOLD: "Tenk etter - spørsmål"**

11. Hvordan synes du miljøet i laget er? (Kryss av det du mener)

- kjempebra
- bra
- kunne vært bedre

12. Er det noe du kunne tenke deg kunne være annerledes med måten dere er sammen på i laget? (Stikkord)

\* .....

\* .....

\* .....

**HOVEDOPPGAVE "C":** (skal presenteres for de andre.)

Utenom trening og konkurranser - er det andre ting dere kunne tenke dere å gjøre sammen?

Her kan dere foreslå så mange ting dere vil - stikkord

\* .....

\* .....

\* .....

\* .....