

# Så här känner och tycker jag!



**HEJ!** Här guidar Wilda och Walter dig på äventyr kring vad du tycker, tänker och hur

du upplever din träning. Gör gärna äventyret tillsammans med en förälder eller någon annan vuxen som du litar på. Under äventyrets gång får du stanna upp, tänka efter och ta ställning kring hur du känner för olika saker kring din träning, din/dina ledare 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.**

**Wilda och Walter är nära vänner  
Följ deras resa och se hur de känner**

**De båda funderar över träningen de är på  
Vad är bra, vad kan bli bättre och vad behöver göras då?**

**Att känna delaktighet är viktigt för att locka fler  
och gör att du känner ett ansvar och vill göra mer**

**Se till att du kommer till tals och dina synpunkter få dela  
att ge alla utrymme att ge sin bild är viktigt i det stora hela**

**Du svarar med att bocka för  
den gubbe som stämmer  
överens med vad du tycker.**



Jättebra



Bara OK



Inte helt OK



Dåligt

= Jättebra 😊 = bara OK 😐 = Inte helt OK 😞 = Dåligt

## Hur känner du dig när du går till träningen?

När jag går till träningen känner jag mig:



När jag är på träningen känner jag mig:



När jag går från träningen känner jag mig:



När jag tävlar/spelar match/är med på uppvisning 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 de saker (material och 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.





## Ledaren/Tränaren

Jag känner mig trygg med min ledaren.



Jag vågar säga vad jag tycker till min ledare.



Jag känner att min ledare lyssnar på vad jag har att säga.



Jag upplever att min ledare har kunskap om vår idrott.



Min ledare förklarar så att jag förstår.



Jag får hjälp av min ledare när jag behöver.



Min ledare 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.



Jag upplever ingen press eller stress från andra att prestera.



Jag upplever att jag kan påverka min egen träning.



**Så här upplevde jag det att svara på dessa frågor.**

**Skriv och berätta.**



**Wilda och Walter blir glada när det får möjlighet att svara  
De vill också vara med och påverka hur deras träning ska vara**

**Att känna delaktighet är viktigt för motivationen  
Att stanna upp och tänka efter och ta diskussionen**

**Tillsammans kan vi skapa en gemensam grund  
Vilken gör att alla tar ett ansvar och träningsmiljön blir sund**



## **Tillsammans!**

### **Wildas och Walters gruppäventyr!**

Häftet "Tillsammans!" med Wilda och Walter hjälper dig att arbeta med detta viktiga område med era aktiva i föreningen. Materialet går att beställa på [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)

