

Tävlings-/ Matchutvärdering

Med hjälp av detta material kan du enkelt analysera dina prestationer och resultat för att utveckla din tävlingsverksamhet, oavsett om det handlar om lagidrott eller individuell idrott. Diskutera gärna frågorna i grupper om ca fem personer, men även individuella diskussioner mellan idrottare och coach fungerar utmärkt.

TIPS!

- Kopiera sidan 2 och dela ut till idrottarna
- Välj ut relevanta frågor och använd whiteboard eller dylikt
- Använd gärna EPA-metoden (Reflektera enskilt, parvis och alla)
- Gör det enkelt! Passa på att utvärdera i bilen/ bussen på väg hem
- Diskutera snart efter matchen (medan ni fortfarande är i kontakt med känslorna)

Tävlings- / Matchutvärdering

Reflektera över frågorna nedan, välj de som passar just din idrott och lägg gärna till egna frågor.

1 UTVÄRDERING

Resultatmål

Resultatmål handlar om mätbara värden.
Betygsätt eller gradera frågorna och diskutera dem i gruppen

Resultat	1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5
De olika lagdelarnas insatser		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
...		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
...		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
...		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tekniska färdigheter		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Styrka		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Fysik		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Uthållighet		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Utfall av planerad strategi/taktik		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Coachningen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Prestationsmål

Prestationsmål handlar om känslor och stämningar.
Bedöm nedanstående punkter och diskutera dem i gruppen.

Hur positiv var:

Känslan under matchen	1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	5
Stämningen i laget...		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
... före matchen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
... under matchen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
... efter matchen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Coachningen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
... före matchen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
... under matchen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
... efter matchen		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

2 MATCHNING MOT MÅLSÄTTNING

Hur väl stämmer utvärderingen med målsättningen?

3 INFÖR NÄSTA TÄVLING/ MATCH

För att förbättra ert resultat, vad ska du/ni

Sluta med

-
-
-

Börja med

-
-
-

Förbättra

-
-
-

Levande hålla

-
-
-