

# Att ge feedback med hjälp av frågor

**I kursen Truppgymnastik A fick du läsa att reflektion är en viktig nyckel för utveckling både för gymnaster och för dig i ditt ledarskap. En gymnast som kan reflektera och analysera sin insats och prestation får bättre förutsättningar att fortsätta utvecklas.**

För att hjälpa gymnasten att reflektera kan du:

- Ställa öppna frågor som gymnasterna inte kan svara ja eller nej på.
- Lyssna aktivt och vara neutral.
- Uppmuntra och positivt bekräfta gymnasternas tankar och reflektioner.
- Ställa fördjupande frågor.
- Be gymnasterna se nästa steg, det vill säga hitta lösningar eller åtgärder på problem eller utmaningar i träningen.
- Uppmuntra gymnasterna att prova sina lösningar eller åtgärder.
- Följa upp hur det gick.

Du får också bättre förutsättningar att utvecklas i ditt ledarskap om du själv börjar reflektera över ditt ledarskap och hur du instruerar gymnasterna.

**Du kan börja med att redan idag eller efter nästa träningspass fundera över följande frågor:**

- Vilka frågor ställer du till gymnasterna när du ska ge feedback på en övning?
- Är dina frågor öppna eller slutna?
- Vilka svar får du på dina frågor? Resulterar dina frågor i att gymnasterna funderar, tänker efter och berättar sina tankar för dig?
- Brukar du ge gymnasterna tid att tänka innan de svarar? Lyssnar du aktivt på svaren?
- Ställer du fler frågor för att uppmuntra gymnasterna att tänka efter och komma på egna lösningar på utmaningar eller presenterar du lösningen?
- Bekräftar du dina gymnasters tankar och ger dem positiv feedback på sina lösningar?

Olika gymnaster är olika bra på att reflektera kring frågor du ställer, och yngre gymnaster har ofta svårare att reflektera kring mer komplexa frågor än vad en äldre gymnast har. Därför kan det vara bra för att utgå från att ställa enklare frågor i början. Med tiden, när du märker att gymnasterna blir bättre på att svara på de enklare frågorna, kan du sedan ställa svårare frågor och fler fördjupningsfrågor.

Nedan finns några exempel på hur progressionen av frågorna kan se ut. Den första frågan i exemplet är den frågan som är lättast att svara på, och den sista frågan kräver mer eftertanke och analys från gymnasten.

### **Exempel ett: Gymnasten har utfört ett handstående**

1. Var dina ben raka eller böjda i handståndet?
2. Hur var dina armar och axlar i handståndet denna gång?
3. Vad tror du att du behöver ändra på för att ha en så bra balans som möjligt i ditt handstående?
4. Hur var formen i handståndet denna gång om du jämför med den förra?

### **Exempel två: Gymnasten har utfört en sträckt volt**

1. Hur var din position i luften?
2. Om du vill få mer rotation i volten, vad kan du göra då?
3. Vilka fördelar tror du att du får om du kan göra volten lite högre och kortare?
4. Om du jämför armarnas placering i den här volten med den förra du gjorde, vilken placering är bäst om vi lägger på en helskrub nästa varv?