



EVALUERING AF TD-KURSUS I BASAL IDRÆTSSKADE BEHANDLING OG FOREBYGGELSE

1. Hvordan har dit udbytte af undervisningen været?

☐ Meget stort ☐ Stort ☐ Passende ☐ Beskedent ☐ Intet udbytte

2. Nævn det som du har fået mest udbytte af på kurset:

3. Tror du, at du efter kursus kan udføre korrekt akut skades behandling(PRICE)?

☐ Kan i høj grad ☐ Kan i nogen grad ☐ Kan ikke

4. Tror du, at du efter kursus er blevet bedre til at aflæse og forstå kroppens signaler i forbindelse med træning og overbelastning?

☐ Ja, i høj grad ☐ Ja, i nogen grad ☐ Nej, slet ikke ☐ Ved ikke

5. Vil du efter kursus benytte dig af at bruge en træningsdagbog?

☐ Ja, i høj grad ☐ Ja, i nogen grad ☐ Nej, slet ikke ☐ Ved ikke

6. Hvilke øvelser, som du prøvede på kurset, vil du med fordel bruge i din daglige træning?

- ☐ Balance øvelser
- ☐ Ankel øvelser
- ☐ Knæ øvelser
- ☐ Skulder øvelser
- ☐ Ryg og mave øvelser
- ☐ Balle øvelser
- ☐ Stabilitets øvelser for overkroppen
- ☐ Laver allerede øvelserne
- ☐ Vil ikke lave nogen af øvelserne

7. Er der ting som du har fået mindre udbytte af på kurset?:

8. Fik du svar på alle dine spørgsmål omkring emnerne, der blev gennemgået?

☐ Ja ☐ Nej

Hvis nej: Hvad mangler du at få svar på? _____

9. Hvilke emner fra kurset kan du umiddelbart bruge i din daglige træning?

10. Er der noget i din træning du umiddelbart vil ændre, ud fra den viden du har fået på kurset?

☐ Ja ☐ Nej

Beskriv:



11. Hvem er du?

- ☐ Dreng ☐ pige
- ☐ aktiv under 15 år
- ☐ aktiv mellem 15 og 18 år
- ☐ aktiv over 18 år
- ☐ Forældre
- ☐ Træner

12. Hvad er din Træningsmængde pr. uge, med din specifikke sportsgren?

_____timer/uge

13. Hvilket forbund kommer du fra?_____

14. Yderligere bemærkninger eller forbedringsforslag _____

TAK FOR HJÆLPEN