

INSPIRATIONSHÆFTE

AUGUST

2017

# INSPIRATIONSHÆFTE TIL TRÆNERE

*KONKRETE FORSLAG OG INSPIRATION TIL AT FÅ  
SKABT REFLEKSION, DIALOG OG TRÆFFE  
BEVIDSTE VALG I STARTEN AF SÆSONEN*

# INDHOLD

---

<b>INTRODUKTION TIL HÆFTE</b>	<b>2</b>
<b>TEORETISKE PERSPEKTIVER</b>	<b>6</b>
<b>FRA UDØVERE TIL TRÆNERE</b>	<b>10</b>
<b>1. GENEREL FORVENTNINGSADFSTEMNING (HOLD EL. UDØVER)</b>	<b>17</b>
<b>2. SKRIV ET FORVENTNINGSBREV TIL DIG SELV (UDØVER)</b>	<b>20</b>
<b>3. KONTRAKT MELLEML TRÆNER(E) OG UDØVERE</b>	<b>25</b>
<b>4. MÅLSÆTNINGER OG PROCESMÅL</b>	<b>28</b>
<b>INSPIRATIONSHISTORIE: RØD TRÅD PÅ TVÆRS I FORENINGEN</b>	<b>30</b>
<b>INSPIRATIONSHISTORIE: HÅNDBTERING AF PERFEKTIONISME OG FEJL</b>	<b>37</b>
<b>INSPIRATIONSHISTORIE: STÆRKT SOCIALT TRÆNINGSFÆLLESSKAB</b>	<b>42</b>
<b>APPENDIX – SKABELONER</b>	<b>47</b>

# INTRODUKTION TIL HÆFTE

---

Dette hæfte indeholder et udspil til konkrete forslag til, hvad du som træner kan gøre for at arbejde med unge udøveres evne til at reflektere over og italesætte forventninger, målsætninger, udvikling mv. samtidig med, at du som træner såvel som udøverne på holdet eller i træningsgruppen bl.a. får italesat og bliver bevidst omkring hvilke målsætninger og forventninger, der er til sig selv, til hinanden og til sæsonen.

Vores erfaring fra praksis i samarbejde med forskellige idrætsmiljøer i forbindelse med projektet ”Gode idrætsmiljøer for piger” er, at når trænere møder en udfordring i forhold til deres udøvere, så er den største hjælp til at håndtere denne udfordring at have en åben dialog med udøverne omkring udfordringen. Derudover møder vi trænere, der ønsker at dele erfaringer, sparre og søge inspiration fra andre trænere og generelt er nysgerrige på, hvordan man konkret har gode erfaringer med at arbejde med unge piger på tværs af sportsgrene og sportsligt niveau.

På baggrund af dette og med et ønske om at skabe øget refleksion, bevidstgørelse og italesættelse blandt udøvere og trænere, er intentionen og vores forhåbning med dette hæfte at skabe rammerne for flere åbne dialoger ude i landets mange idrætsmiljøer, ligesom hæftet forhåbentlig vil inspirere trænere til at prøve kræfter med nye måder at inddrage og lytte til udøverne på.

I hæftet præsenteres nogle konkrete forslag til, hvordan du som træner i starten af sæsonen kan få udøvere til at reflektere over og få italesat hvilke forventninger og målsætninger, de har til sig selv og deres udvikling i den sæson, de står over for. Du kan som træner prøve kræfter med et enkelt tiltag, flere tiltag eller blot dele af tiltag, som du finder interessant, og du kan tilpasse struktur og spørgsmål, så det bliver relevant for jeres ønsker og behov på holdet. De konkrete tiltag er hentet som inspiration fra trænere, der har gode erfaringer med det aktuelle redskab og fungerer således som et råd fra én træner til en anden.

Bagerst i dette hæfte kan du finde skabeloner til hvert forslag. Skabeloner kan ligeledes hentes ned separat fra [www.cur.nu](http://www.cur.nu).

I det følgende vil du få et overblik over, hvad hæftet indeholder og hvilke konkrete tiltag, du vil blive præsenteret for undervejs i hæftet:

#### ❖ **Teoretiske perspektiver**

*Dette afsnit præsenterer nogle teoretiske perspektiver på unge atleter og sportspsykologisk arbejde samt trænerens rolle i det sportspsykologiske arbejde med unge udøvere. Disse perspektiver er hentet fra Team Danmarks nyeste ATK 2.0 (Aldersrelateret Træningskoncept). Derudover præsenteres nogle foreløbige erfaringer fra to projekter vedrørende unge og idræt.*

*Dette afsnit kan du læse, hvis du er interesseret i teoretiske perspektiver som afsæt til de konkrete forslag senere i hæftet.*

#### ❖ **Fra udøvere til trænere**

*Dette afsnit kan du med fordel læse, hvis du er interesseret i, hvilke tanker unge, kvindelige idrætsudøvere gør sig om gode idrætsmiljøer for piger, og hvad de f.eks. har brug af miljøet, deres trænere og holdkammerater for at trives og udvikles bedst muligt.*

*Som en del af projektet "Gode idrætsmiljøer for piger" ved Center for Ungdomsstudier (CUR), der går forud for dette inspirationshæfte, følger vi 20 unge piger i deres hverdag med skole og sport på forskellige niveauer og i forskellige sportsgrene. Vi har spurgt de 20 piger*

- *hvad de mener, et optimalt træningsmiljø for piger rummer*
- *hvad der ifølge dem, ville være en fordel, hvis mandlige trænere vidste om piger, der dyrker idræt*
- *hvad de sætter pris på i deres træningsmiljø*
- *hvad de kunne savne, at deres træner var bedre til i forhold at forstå og udvikle piger bedst muligt*
- *om der er noget, de ville ønske var anderledes i det træningsmiljø, de er en del af.*

*Vi har samlet de mest gennemgående svar fra pigerne i en oversigt efter tema, så du som træner har en grundlæggende forståelse af, hvad pigerne selv mener, at et godt, stimulerende og trygt idrætsmiljø rummer, hvad der er betydningsfuldt for dem, hvad de har brug for af deres træner mv.*



Derudover indeholder hæftet konkrete forslag til tiltag i praksis:

❖ **1. Generel forventningsafstemning ved sæsonstart (individuelt, hold eller i mindre grupper)**

*Forventningsafstemning kan fungere som et redskab til refleksion, bevidstgørelse, diskussion og italesættelse af, hvad der forstås ved eksempelvis en god præstation eller en god kamp/konkurrence. Når der undervejs i sæsonen eksempelvis skal evalueres, om en kamp eller en præstation har været god, kan der vendes tilbage til det, der blev diskuteret i starten af sæsonen. Således får man ved diskussion af forskellige punkter dannet rammerne om en fælles forståelse af, hvad de forskellige aktører i idrætsmiljøet har af forventninger, hvorfor vi er her, hvad vi gerne vil opnå med at være her og til en diskussion af, hvornår man er lykkes med noget som hold og som udøver.*

❖ **2. Forventningsbrev (den enkelte udøver i fokus)**

*Forventningsbrevet fungerer som et konkret redskab til at få udøvere til individuelt at reflektere over, hvad de har af forventninger til sig selv (sportslige, personlige, sociale osv.) i en given periode eller over en sæson.*

❖ **3. Kontrakt mellem træner(e) og udøvere (holdet/træningsgruppen i fokus)**

*Udøverne udformer en kontrakt med forventninger/forhåbninger, de har til deres træner, og træner(e) udformer ligeledes en kontrakt til udøverne. Der kan også udformes en kontrakt udøverne imellem. Kontrakten skaber refleksion over og bevidsthed omkring hvilke forventninger, der er til hinanden i en træningsgruppe/på et hold.*

❖ **4. Målsætninger/procesmål (den enkelte udøver eller holdet i fokus)**

*Det, at kunne arbejde målrettet ved brug af løbende procesmål, er en færdighed, som alle udøvere skal mestre både i forbindelse med træning og kamp/konkurrence. Procesmål handler om, hvad du vil have fokus på, og hvordan du vil løse opgaverne, som du aktuelt står over for i eksempelvis dagens træning. Det handler om at bevidstgøre og skabe struktur omkring målsætninger.*

Herefter kan du i hæftet finde tre historier fra praksis, der kan fungere som inspiration til at arbejde med nogle af de tematikker, der optræder undervejs i hæftet, og som nogle idrætsmiljøer for piger har haft gode oplevelser med i praksis:

#### ❖ Inspirationshistorier

*Inspirationshistorierne omhandler hvordan man i praksis kan implementere en rød tråd på tværs af hold i foreningen med det formål at fastholde flere piger i klubben, og hvordan man i klubben har kunne mærke effekten af det. En anden inspirationshistorie omhandler hvordan man i praksis arbejder med pigers perfektionisme og frygt for at fejle, så det ikke bremser deres sportslige udvikling. Til sidst præsenteres erfaringer fra praksis, hvor der arbejdes målrettet med udøvernes kommunikation og det gode, sociale træningsfællesskab.*

Afslutningsvis kan du i appendix finde skabeloner, som er lavet på baggrund af de præsenterede forslag. Skabelonerne kan også hentes ned og udskrives separat ([www.cur.nu](http://www.cur.nu)) enten i sin færdige form, eller du kan redigere i skabelonerne, så de tilpasses jeres træningsmiljø og behov.



# TEORETISKE PERSPEKTIVER

---

I dette afsnit vil du blive introduceret til nogle teoretiske perspektiver, der tager udgangspunkt i det sportspsykologiske arbejde med unge atleter og trænerens rolle i dette arbejde. Disse perspektiver er hentet fra Team Danmarks nyeste Aldersrelateret Træningskoncept 2.0, hvor vi har kondenseret centrale pointer, som er relevante for tiltag i dette hæfte. Dernæst præsenteres du i dette afsnit for nogle foreløbige erfaringer fra to projekter, der netop arbejder med unge atleter fra henholdsvis projektet *Gode idrætsmiljøer for piger* ved Center for Ungdomsstudier, samt projektet *Knæk Kurven* ved Dansk Håndbold Forbund.

## Unge atleter og sportspsykologisk arbejde

I Team Danmarks nyeste ATK er der som noget nyt et helt kapitel, der omhandler det sportspsykologiske arbejde med børn og unge. Udgangspunktet for dette kapitel er, at mentale færdigheder kan trænes og udvikles, og at sportspsykologi handler om meget andet end det, de fleste kender som ”konkurrencepsyken”<sup>1</sup>.

Et andet udgangspunkt for de sportspsykologiske anbefalinger og vejledninger, der gives i kapitlet er, at unge, gennem deres mentale træning, tilegner sig en helhedsorienteret profil, således at de mentale færdigheder ikke kun handler om at præstere, men derimod kan være til gavn for udøveren i de forskellige udfordringer, de kan møde på tværs af livsarenaer (skole, sport, fritid, erhvervsarbejde osv.) undervejs i deres karriere. Således har det sportspsykologiske arbejde med unge et fokus på læring, udvikling og trivsel<sup>2</sup>.

En af de udfordringer, som alle udøvere potentielt står over for både i og uden for sporten, er de forskellige overgange, de møder som eksempelvis fra folkeskole til gymnasium eller fra talent til elite. For de udøvere, der ikke formår at tilpasse sig og håndtere de udfordringer, der kan være i forbindelse med et skifte eller en overgang, kan konsekvensen være, at de stopper med at dyrke sporten<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> ATK 2.0, s. 192-223

<sup>2</sup> ATK 2.0, s. 192-223

<sup>3</sup> ATK 2.0, s. 192-223

### Trænerens rolle i det sportspsykologiske arbejde med unge udøvere

I ATK 2.0 kan vi læse, at nyere undersøgelser peger på, at de krav, der er til at udvikle sig, er forskellige fra kravene til at præstere. Der peges yderligere på, at meget af det generelle sportspsykologiske arbejde i ungdomsårene kan ligge hos træneren<sup>4</sup>.

Som træner ved man langt fra altid, hvad udøverne gerne vil i og med sin egen udvikling, eller hvad udøverne ønsker af deres træner. Den eneste måde, det kan afklares på, er ved at tale om det, og her kan du som træner være en central del af, at udøverne lærer at være proaktive og bede om hjælp, reflektere over, blive bevidst omkring og italesætte ønsker, behov, forventninger, målsætninger osv.

I ATK 2.0 peges der på vigtigheden af, at udøvere har evnen til selv at søge hjælp, da denne evne bl.a. gør udøveren i stand til

- at tage kontakt til træneren i stedet for at vente på, at træneren kommer til udøveren
- at søge at forstå meningen med træning og øvelser
- at søge nye input til at blive bedre fra henholdsvis træneren og andre udøvere

### Foreløbige erfaringer fra to projekter vedrørende unge og idræt

I projektet ”Gode idrætsmiljøer for piger” har vi på Center for Ungdomsstudier foretaget en større spørgeskemaundersøgelse rettet mod unge piger (14-21 år), der dyrker idræt i projektets 10 medvirkende sportsgrene<sup>5</sup>. I denne undersøgelse har vi blandt andet erfaret, at perfektionisme, selvkritik og forventningspres fra sig selv er træk, som i høj grad er til stede hos de unge idrætspiger. Pigerne hæver konstant barren for, hvad den gode eller perfekte præstation er. De søger konstant udviklingen og hviler ikke i succesoplevelserne. Når det kommer til forventninger, har pigerne forventninger til sig selv i flere arenaer. En tommelfingerregel kunne lyde, at ”er der en præstation, er der også en forventning!”. Forventningerne kan være konkrete som eksempelvis at svømme eller ro en bestemt tid, men det kan også være de mere ”fluffy” og udefinérbare som f.eks. ”at præstere sit yderste til et stævne eller kamp” eller at ”jeg ikke går ud og laver for mange fejl i en kamp”. Forventningerne er der hele tiden, og udfordringen for pigerne er, at det er svært at se, hvornår man har indfriet en ”fluffy” forventning, for hvornår har man leveret det bedste, man kan – især når man samtidig bliver ved med at hæve barren for, hvad der er en god præstation.

---

<sup>4</sup> ATK 2.0, s. 192-223

<sup>5</sup> Du kan læse mere om projektet og hente notat på baggrund af undersøgelsen på [www.cur.nu](http://www.cur.nu)



Pigernes fokus er generelt på de ting, der kan forbedres, og de giver som oftest udtryk for, at de er bevidst om, at man ikke kan undgå at lave fejl – men *når* de laver fejl, er det det, der får lov til at fylde hos dem i vurderingen af deres præstation. Udgangspunktet er, hvad man *ved*, man *bør* kunne præstere, og alt under dette er en dårlig præstation. Pigerne dvæler ikke ved en god præstation – for man kan hele tiden forbedre sig. Der er altså ikke ”en god præstation”. Der er kun ”en god præstation, men...” , fordi der er altid noget, der kan forbedres!

Nogle af disse tendenser opstår som konsekvenser af den præstationskultur, som pigerne er en del af på lige fod med andre unge i det 21. århundrede. Andre tendenser i pigernes tilgang til og forståelse af virkeligheden, som i høj grad kommer til udtryk i sporten, er noget, du som træner måske kan være med til at nuancere og påvirke netop gennem sporten ved eksempelvis at stille spørgsmålstejn ved, hvad en perfekt præstation er, eller ved at få pigerne til at reflektere over, hvornår fejl er bedre end det perfekte. Dette er eksempelvis noget, som de arbejder med i en gymnastikforening i Aarhus, hvilket du kan læse mere om i dette hæfte.

Dansk Håndbold Forbund (DHF) har i forbindelse med projektet ”Knæk Kurven” lavet en række undersøgelser af årgang 00/01, som følges gennem en periode, hvor spillerne er på efterskole og kommer hjem igen og gennem deres sidste år inden seniortiden<sup>6</sup>. I rapporten ”Opbrudsperiode – Tid til dine tanker om klubsifte og karrierestop” bliver de to årgange spurgt ind til kommunikation mellem trænere og spillere. Her ses tydeligt, at kommunikationen blandt trænere og spillere omkring motivationen for at spille håndbold ikke er til stede i særlig høj grad, hvorved der nemt kan opstå misforståelser mellem hvilke forventninger, spillerne har til deres træner og omvendt. Når forventninger ikke er afstemt, er der risiko for, at der opstår uoverensstemmelser mellem trænere og spillere løbende i sæsonen<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> [http://www.dhf.dk/Foreninger/knaek\\_kurven-projektet](http://www.dhf.dk/Foreninger/knaek_kurven-projektet)

<sup>7</sup> Dansk Håndbold Forbund: Opbrudsperioden – Tid til dine tanker om klubsifte og karrierestop, 2016

I anbefalinger til trænere i rapporten fra DHF pointeres det, at det er vigtigt, at du som træner forventningsafstemmer med udøverne. Som træner har man en stor, og til tider afgørende, betydning for udøvernes motivation og lyst til at blive ved med at dyrke sport. Det er eksempelvis centralt at være bevidst om, at det sociale fylder meget for udøverne<sup>8</sup>. At være bevidst omkring forskellige faktorer relateret til sporten og din rolle som træner, er generelt en god øvelse. Har du som træner eksempelvis taget stilling til eller reflekteret over:

- Hvorfor er *jeg* her?
- Hvad er mit ”projekt” med at være her? Er jeg her for min egen eller udøvernes skyld?
- Hvilken type træner vil jeg gerne være?
- Hvilken rolle vil jeg gerne have i forhold til udøverne?
- Er det vigtigst for mig, at udøverne udvikler sig, eller at vi/de opnår gode resultater? Stemmer den træning, jeg planlægger, overens med dette ønske?
- Hvornår har jeg sidst truffet et bevidst valg om, at udøverne skulle have det sjovt og grine til træning? F.eks. i form af lege eller svære udfordringer, som får pigerne på udebane, og hvor de kan bruge hinanden til at løse opgaven?
- Ved jeg, hvordan mine udøvere har det?
- Hvordan lytter jeg til mine udøvere? Hvordan inddrager jeg dem?
- Hvordan forventningsafstemmer jeg med udøverne?
- Hvad er det vigtige for udøverne og deres motivation for at være her?
- Hvilket ansvar har jeg som træner i forhold til, at holdet/træningsgruppen fungerer godt socialt – at der er en god stemning? Er der noget, jeg kan gøre anderledes?
- Hvordan vil jeg bidrage til et godt socialt fællesskab på holdet/træningsgruppen?

---

<sup>8</sup> Dansk Håndbold Forbund: Opbrudsperioden – Tid til dine tanker om klubsifte og karrierestop, 2016

# FRA UDØVERE TIL TRÆNERE

---

Som en del af projektet *Gode idrætsmiljøer for piger* har vi spurgt 20 piger, hvordan de oplever styrker og udfordringer i deres aktuelle træningsmiljø, og hvad de mener, er vigtigt for at skabe de mest optimale træningsmiljøer for piger. Vi har i dette afsnit, og som indledning til konkrete tiltag senere i hæftet, opsummeret nogle af de mest gennemgående besvarelser fra pigerne med deres egne ord og beskrivelser af oplevelser fra deres respektive træningsmiljøer. Generelt har der været stor enighed i pigernes besvarelser ved alle fem spørgsmål – særligt besvarelser, der er socialt orienteret.

**Spørgsmål 1: Hvis du var træner for piger og havde mulighed for at designe det mest optimale træningsmiljø for piger, hvad ville du så lægge vægt på?**

## Fokus på det sociale

- ❖ *"Det er utrolig vigtigt, at man ikke kun glæder sig til at træne, når man skal til træning, men også til at være sammen med sine gode venner. Som pige i min alder lægger man meget stor vægt på det sociale, og hvis man ikke har så meget tid til at danne et socialt liv i skolen, er det vigtigt, man kan have det andre steder."*
- ❖ *"Det er vigtigt at pigerne har det rigtig godt sammen socialt, ikke kun til træningen men også uden for træningen. Jeg ville måske selv arrangere sociale arrangementer uden for træningen, men også bare gøre, at pigerne kommer hinanden ved til træningen."*
- ❖ *"Jeg ville lave nogle ting sammen, som ikke altid handlede om sport."*
- ❖ *"Jeg vil lægge stor vægt på, at alle skulle have det godt med hinanden, fordi hvis alle har det godt med hinanden, tænker jeg også, at man lærer bedre."*
- ❖ *"At alle kan med alle, gør også, at man på en eller anden måde får en bedre forståelse af hinanden på banen. Og man vil samtidig kæmpe til det sidste, og løbe den ekstra meter for ens holdkammerat."*
- ❖ *"Jeg ville sørge for, at pigerne hjalp og støttede hinanden under alle træningspas [...] Selvfølgelig skulle jeg også selv støtte og være i godt humør. Det tror jeg kunne gøre, at alle fik det optimale ud af hver træning, og at alle gik glade hjem."*
- ❖ *"Det er vigtigt at have det sjovt under træningen, ellers er der ingen mening i at træne."*

### **Fokus på trivsel og tryghed**

- ❖ *"Jeg ville synes, at det var vigtigt, at alle blev hørt. Ingen skal gøre noget, de ikke er trygge ved, men samtidig ville jeg også prøve at finde en god måde at presse dem på. På den måde ville de udvikle sig, men stadig føle sig trygge."*
- ❖ *"Jeg tror mange trænere for pigehold glemmer, at der er mange flere følelser indblandet med sporten i forhold til drenge. Det synes jeg især mandlige trænere glemmer og bare tænker "hvor er det irriterende, at de tænker så meget over tingene". En masse personlige samtaler med spillerne, ville være en fordel."*

### **Fokus på den sportslige udvikling**

- ❖ *"Serios træningsplan, så alle kunne se formålet med den bestemte træning."*
- ❖ *"Snakke med de enkelte og hele gruppen omkring fremtidige mål, så alle kunne opretholde motivationen og viljen til at arbejde sammen om at nå dem."*
- ❖ *"Seriositet og gode muligheder for at udvikle sig."*

**Spørgsmål 2: Hvad ville være en fordel for mandlige trænere at vide om piger, der dyrker idræt? Hvad tror du, ville gøre det nemmere for dem at træne piger, hvis de vidste om jer?**

### **Perfektionisme og følsomhed**

- ❖ *"Hvis de vidste, hvor perfektionistiske piger tit er, og måske accepterede lidt mere, at vi gerne ville gøre det helt perfekt i stedet for bare sige "Det skal du ikke tænke på, det er fint som det er"."*
- ❖ *"Vi tænker meget mere over de små detaljer."*
- ❖ *"At piger godt kan være meget følsomme og perfektionistiske."*
- ❖ *"Alle vil jo gerne gøre det så godt, de kan, og hvis man bliver rodet ud i noget, som man ikke kan, så kan det være rigtig ubehageligt."*
- ❖ *"At piger kan være rigtig hårde ved sig selv og meget selvkritiske, fordi man tænker over alt muligt, og så er det heller ikke særlig tit, at de siger det til nogen, måske til nogle veninder... Og de kan godt lide at snakke om tingene."*

### **Trivsel**

- ❖ *"At det ikke altid handler om den fysiske form, når man skal præstere. Men at præstationen også afhænger af, hvordan man har det mentalt."*
- ❖ *"Generelt er piger mere usikre end drenge. Piger kan være mere "onde" i den måde, man lukker folk ude på - så det er vigtigt at føre dem godt sammen."*



### **Kommunikation og relationen mellem træner og udøver**

- ❖ *"Godt bånd mellem træneren og pigerne. At de kan komme og snakke med ham om næsten alt."*
- ❖ *"Man skal lytte til os."*
- ❖ *"Det er vigtigt at give komplimenter og ros en gang imellem og så snakke ordenligt med pigen, hvis der noget, som hun skal blive bedre til og sige det på en god måde. Det er meget individuelt, hvordan man har det med træningen, og fokus skal være forskelligt alt efter hvad man vil opnå med idrætten. Træneren er derfor nødt til at snakke med pigerne og få overblik over, hvem der vil hvad."*
- ❖ *"Generelt at det er vigtigt, at en træner kender udøverne godt, så han/hun ved hvordan den enkelte udøver trænes bedst muligt."*

### **Forståelse**

- ❖ *"Piger tænker ofte lidt mere på hverdagen, og de konsekvenser, der er bag ens valg."*
- ❖ *"Forståelse for problematikker, der kan være i hverdagen til en pige, der dyrker idræt, f.eks. i forhold til at få tid til det hele."*
- ❖ *"Hvis man kan forstå, at piger tænker lidt mere, så tror jeg også det er nemmere at forså deres valg. For valgene er ofte nøje overvejet."*

**Spørgsmål 3: Hvad har du generelt sat pris på i det træningsmiljø, du er en del af i denne sæson? Hvad har fungeret godt for dig?**

### **Det gode, sociale træningsfællesskab**

- ❖ *"Flere, der træner sammen og giver hinanden opbakning."*
- ❖ *"Fantastisk sammenhold alle sammen."*
- ❖ *"Det er vigtigt også at lave noget "sjov" træning en gang imellem."*
- ❖ *"Mange ture, arrangementer og gode træninger som ryster os sammen."*
- ❖ *"Fedt, at der er mange piger i min gruppe, så der næsten altid har været mindst én anden at træne sammen med."*  
*(individuel sportsgren)*
- ❖ *"God stemning på holdet."*
- ❖ *"Vi giver hinanden tips til selve træningen om, hvad vi kan gøre bedre."*
- ❖ *"Alle bakker hinanden op til træningerne."*

### **Sportslig udvikling og indflydelse på egen træning**

- ❖ *"Jeg er blevet udfordret ved at blive trukket op med de ældre og spille, hvilket har gjort mig til en bedre fodboldspiller."*
- ❖ *"Jeg har sat pris på, at jeg selv har haft stor indflydelse på træningstider og indholdet af de enkelte træningspas."*
- ❖ *"Der er lyttet meget til, hvor vores grænse lå, og det sætter jeg rigtig meget pris på. Før træninger har man godt kunne sige, at man var utryk ved noget af det, man skulle lave, og derefter ville hun finde en måde, så man alligevel kunne føle sig tryk."*

### **Trænerrollen**

- ❖ *"Mine trænere har været ekstremt positive, og virkelig forstået os piger og det punkt, vi er ved i livet."*
- ❖ *"Jeg har kunne tale med min træner om næsten alle mine problemer, og det, jeg ikke lige havde lyst til at dele med ham, har jeg snakket med pigerne fra holdet om."*
- ❖ *"Det er let at komme i kontakt med både min træner og resten af holdet. Vi kan let skrive sammen over Messenger eller i vores Facebook-gruppe. Derudover sidder vi altid og snakker i en rundkreds inden træningen begynder, og på den måde kan alle praktiske ting, og hvad man ellers har på hjerte, komme ud."*

**Spørgsmål 4: Hvad kan du savne eller hvad ville du ønske, din træner var bedre til eller fik redskaber til at blive bedre til i forhold til at træne piger så godt som muligt? Er der noget, han/hun kunne blive bedre til i forhold til at forstå og udvikle piger i idrætten?**

### Kommunikation og samtaler mellem træner og udøver

- ❖ *"Kommunikationen mellem træner og sportsudøver er vigtig. Jeg har nogle individuelle samtaler med min træner hvert år. Hvor vi snakker om forventninger til sæsonen. Jeg synes, det er rigtig godt og er med til at hjælpe mig."*
- ❖ *"Jeg synes, træner og spiller skal snakke rigtig godt sammen og have nogle samtaler om, hvordan det går, og hvordan man har det. Det har i hvert fald været en succes i vores klub."*

### Forståelsen

- ❖ *"... han har forstået os piger ... Selvfølgelig vil der altid være visse ting, som mænd bare ikke kan forholde sig til på samme måde, som piger kan. Men der har vi holdet til at snakke med!!!"*
- ❖ *"Kunne være rart, at der var en bredere forståelse for fravær fra træning i helt specielle situationer, f.eks. konfirmationer, bryllupper osv."*
- ❖ *"Følelserne betyder meget for udviklingen, og det er ikke alle trænere, der kan forstå det, eller vil forstå det. Det burde der blive sat mere fokus på, og bruges flere ressourcer på."*
- ❖ *"Måske kunne trænere få lidt mere forståelse for, at drenge og piger ikke er ens, og piger er meget mere perfektionistiske og vil være perfekt og tænker meget mere over tingene, så det kan godt være lidt hårdt nogle gange at rumme alle de tanker i ens hoved."*
- ❖ *"Jeg synes, at mine trænere gør det rigtig godt og er gode til at spørge ind til, hvordan det hele går og om alt træningen hænger sammen med skole og lektier."*

### Trænerrollen

- ❖ *"Lytt til vores meninger og holdninger til spillet og indtage det i hans taktik i stedet for at køre sit eget spil baseret på, hvad han synes er rigtigt. Måske være mere glad til træninger og kampe - da det ikke gør noget godt at skælde ud til hver anden kamp."*
- ❖ *"Jeg kan for det meste samarbejde med min træner om, hvordan vi kan optimere min træning, og det er jeg glad for."*

**Spørgsmål 5: Er der noget, du ville ønske var anderledes i det træningsmiljø, som du er en del af? Noget som træneren kan gøre anderledes eller som klubben eller dine holdkammerater kunne ændre på?**

#### **Fokus på det sociale**

- ❖ *"Nogle flere arrangementer i vores klub med alle, så man mærker, at vi er en klub og ikke bare en masse hold fra samme by. Når man bliver ældre glemmer de lidt de der arrangementer. Det behøves ikke være en hel weekend, for det har man måske ikke lyst til som ung eller voksen, men bare en aften eller dag, hvor klubben arrangerer et eller andet for alle - det kan være grill til en eller anden vigtig kamp."*
- ❖ *"Meget det sociale mellem spillerne. At man tør stå op foran de andre og sige, hvis der er problemer, i stedet for at det hober sig op og pludselig eskaleres, som man tit ser det på pigehold."*
- ❖ *"Det kan godt være, at man må yde meget, og at der kan være en del konsekvenser, når man dyrker elitesport. Men uanset hvad, er det vigtigste altid at have det sjovt. Man tjener jo ikke penge når man vinder, eller bare ved at træne. Man gør det for fornøjelsens skyld."*

#### **Kommunikation og samtaler**

- ❖ *"Endnu mere kommunikation og samtaler omkring hvorfor det går, som det går."*
- ❖ *"Træneren bør være mere engageret i pigernes personlige problemer og prioriteringer i hverdagen. Flere samtaler."*

I de følgende afsnit af dette inspirationshæfte vil vi præsentere en række konkrete forslag til, hvordan du som træner kan arbejde med nogle af de ting, som, ifølge pigerne selv, er centrale for et godt idrætsmiljø for piger. Med udgangspunkt i dette, samt trænererfaringer fra praksis, har vi opstillet fire forslag til, hvordan du som træner kan få dine udøvere til at reflektere over, blive bevidst omkring og tale om forventninger og målsætninger for den kommende sæson. Derudover præsenterer vi sidst i hæftet tre inspirationshistorier, som alle tager udgangspunkt i nogle af de tematikker, der er belyst af pigerne i de ovenstående udtalelser: genkendelighed og tryghed i klubben (en rød tråd på tværs af hold), praktisk håndtering af frygt for at fejle og overdreven perfektionisme, der bremser pigernes udvikling, samt en inspirationshistorie til, hvordan det sociale kan dyrkes og gøres centralt på et hold.

Tanken med disse konkrete forslag og fortællinger er ikke, at du som træner skal tage alt til dig, men at du derimod vælger, hvad du synes giver mening for jer på jeres hold, og som dækker de behov, I har til f.eks. at få udøvere til at reflektere over, hvad de vil med den kommende sæson, eller lader dig inspirere til, hvad I kan lave af sociale tiltag på holdet, som kan være med til at styrke jeres træningsfællesskab.

# 1. GENEREL FORVENTNINGSADFSTEMNING VED SÆSONSTART (INDIVIDUELT, HOLD ELLER I MINDRE GRUPPER)

---

**Hvad:** Forventningsafstemning for et hold eller træningsgruppe eller for udøverne individuelt fungerer som et redskab til at reflektere over, diskutere, bevidstgøre og italesætte, hvorfor man er i den pågældende sport, og hvor man gerne vil hen.

Som træner sætter du rammerne omkring, hvordan forventningsafstemningen skal forløbe – om det skal være individuelt, i mindre grupper eller hele holdet samlet. Du kan lade udøverne starte refleksionen og diskussionen af sig selv, eller du kan give dem nogle punkter, de/I kan tage udgangspunkt i (se forslag til spørgsmål neden for).

**Hvorfor:** Forventningsafstemning kan fungere som et redskab til refleksion og italesættelse af, hvad vi forstår ved eksempelvis en god præstation – er det resultatet af kampen/konkurrencen eller er det, at vi lykkes med det, vi aktuelt fokuserer på i vores udviklingsproces? Når der undervejs i sæsonen eksempelvis skal evalueres, om en kamp eller en præstation har været god, kan der vendes tilbage til det, der blev diskuteret i starten af sæsonen. Således får man ved diskussion af forskellige punkter dannet rammerne om en fælles forståelse af, hvad man gerne vil, og hvornår man er lykkedes med noget som hold og som udøver.

**Hvordan:** Ved de enkelte spørgsmål kan du som træner vurdere, om spørgsmålene skal stilles med det formål at skabe refleksion og italesætte nogle ting, eller om der skal opnås enighed om svar på holdet som eksempelvis grundlag for en snak om værdier på holdet eller i træningsgruppen.

Ved hvert spørgsmål kan du med fordel tilføje spørgsmålene 'hvorfor' og 'hvordan' for at komme et skridt dybere i forventningsafstemningen, og hvordan der i praksis kan arbejdes med det pågældende.



Forslag til spørgsmål, der kan stilles i fællesskab på holdet (eller individuelt) med henblik på at forventningsafstemme:

- Hvorfor er vi her? Hvad er vores motivation for at være her?
- Hvad er en god træning?
- Hvad er en god præstation?
- Hvad er en god konkurrence/kamp/stævne?
- Hvad er en god oplevelse?
- Hvad har vi af forventninger til sæsonen?
- Hvornår er vi lykkes?
- Hvornår kan vi forvente noget af hinanden?
- Hvad er vores ambition som hold (generelt og for denne sæson)?
- Hvem vil vi gerne være som udøvere? *F.eks. nogle, der hele tiden søger udviklingen eller nogle, der hviler i det, vi kan og gør det sikkert og flot? Noget andet?*
- Er det vigtigt for os, at alting gøres perfekt? Hvorfor? Hvad sker der, hvis noget ikke er perfekt? Evt.: hvornår skal vi gøre ting perfekt, og hvornår behøver ting ikke at være perfekt? (*F.eks. et perfekt fingerslag, en perfekt aflevering eller et perfekt spring?*)
- Hvad er det, der sker, når vi ærgrer os over fejl? Hvornår er det konstruktivt at vi ærgrer os over fejl, og hvornår skal vi lade være med at bruge energi på det?
- Hvornår må vi gerne gøre ting i vores sport, der er 'upperfekte' (evt. med vilje)? Hvorfor? Hvordan oplever vi det?

## Forslag til praktisk afvikling

*Vi anbefaler, at der afsættes god tid til at lave disse former for forventningsafstemning, da der er flere dele i processen. Det kan enten foregå som en del af en almindelig træning, hvor f.eks. den sidste halvdel afsættes til øvelsen eller til et spillermøde eller en overnatning i en træningsweekend i starten af sæsonen.*

- a. **Fra enkelt udøver til hold:** Spørgsmålene kan udleveres til den enkelte udøver på et kort eller papir, som der afsættes god tid til at besvare. Derefter kan der dannes mindre grupper á 3-5 udøvere, der præsenterer svarene for hinanden og bliver enige om de mest gennemgående svar, som de kan blive enige om, hvorefter dette præsenteres for de øvrige grupper og holdet derefter sammen får talt om, hvad en god træning, præstation, kamp/konkurrence osv. er.
- b. **Mindre grupper til hold:** Spørgsmålene kan stilles i plenum og diskuteres i mindre grupper á 3-5 udøvere, der efterfølgende præsenterer deres pointer for de øvrige grupper og eventuelt nedskrives eller diskuteres med trænere og øvrige grupper.
- c. **Besvarelser anonymt i fællesskab:** Spørgsmålene kan stilles i plenum til alle udøvere, hvorefter de noterer deres eget svar på en post-it og placerer et sted i rummet, som er udvalgt til det spørgsmål. Derefter stilles næste spørgsmål ud fra samme fremgangsmåde. Når alle spørgsmål er stillet og besvaret med placering af post-its fra udøverne, kan udøverne gå rundt i rummet og kigge på de forskellige besvarelser, der er givet til de forskellige spørgsmål. Post-its med besvarelser kan herefter under hvert spørgsmål indeles i temaer og centrale punkter samles op i plenum af en udvalgt udøver eller træner.

## 2. UDØVERNE SKRIVER ET FORVENTNINGSBREV TIL SIG SELV (DEN ENKELTE UDØVER I FOKUS)

---

**Hvad:** et forventningsbrev er et brev, som den unge udøver skriver til sig selv.

Forventningsbrevet fungerer som et redskab til at få udøvere til at reflektere over, hvad de har af forventninger til sig selv (sportslige, personlige, sociale osv.) i en given periode eller over en sæson.

Som træner sætter du dine udøvere til at formulere et forventningsbrev til sig selv, hvor de frit kan skrive, hvad der falder dem ind, eller de kan skrive ud fra opstillede punkter fra dig som træner (se eventuelt forslag til punkter). Midtvejs i perioden eller sæsonen kan dette brev tages frem og danne udgangspunkt for en status-/udviklingssamtale med udøveren.

**Hvorfor:** brevet kan fungere som afsæt til at skabe *refleksion* over egen udvikling samt *stillingtagen* til og *bevidstgørelse* af egne forventninger til eksempelvis den kommende sæson.

**Hvordan:** afsæt god tid i forbindelse med en træning så tidligt i sæsonen som muligt. Placér udøverne forskellige steder i hallen eller klublokalet, så de ikke forstyrres af hinanden eller kommer til at tale sammen. Hver udøver sidder med papir og kuglepen og får udleveret en kuvert med navn på, som brevet lægges i, når det er skrevet. Træneren gemmer brevene og tager dem med til udøverne, når de eksempelvis skal bruges i forbindelse med en udviklingssamtale midtvejs i sæsonen, eller igen til slut i sæsonen som en evalueringssamtale. Ved en udviklingssamtale midtvejs i sæsonen kan der eventuelt tilføjes eller revideres punkter i et samarbejde mellem træner og udøver ud fra dialogen omkring udøverens foreløbige og fremadrettede udvikling. På den måde kan forventningsbrevet også fungere som et evalueringsredskab til evaluering af udvikling, indsats og målsætninger, som udøveren selv har formuleret.

Brevene kan eventuelt læses højt for hinanden i slutningen af sæsonen af sig selv, en holdkammerat eller af træneren som inspiration og bevidstgørelse af hinandens udvikling. Du kan eventuelt lade udøverne kommentere på hinandens forventningsbreve og den udvikling, der er sket gennem sæsonen for den pågældende udøver, der har skrevet brevet. Vores erfaring er, at unge piger kan have svært ved at rose eller evaluere sig selv positivt, eller underspiller deres egen udvikling og potentiale, hvorfor det kan være en mulighed, at holdkammerater gør det, så der fremhæves positive udviklingspunkter om hver udøver.

## Forslag til punkter i forventningsbrev:

### Personligt fokus

- ❖ *Hvorfor er det vigtigt for mig at gå til ..... (sporten)?*
- ❖ *Hvad får jeg ud af at være her?*
- ❖ *Hvilke forventninger har jeg til min egen udvikling i denne sæson?*
  - Hvorfor?*
  - Hvordan kan jeg opnå det?*
  
- ❖ *Evt.: Hvilke personlige egenskaber vil jeg gerne udvikle? F.eks. at arbejde målrettet, struktureret, at samarbejde med andre osv.*
  - Hvorfor vil jeg gerne udvikle disse?*
  - Hvordan opnår jeg det? Hvad skal der til?*

### Sportsligt fokus

- ❖ *Hvilke tekniske færdigheder vil jeg gerne udvikle i denne sæson?*
  - Hvorfor vil jeg gerne udvikle disse?*
  - Hvis flere: Er der nogle af disse, som jeg vil prioritere højere end andre?*
  - Hvordan kan jeg opnå dem? Hvad kræver det af mig?*
  
- ❖ *Hvad vil jeg gerne opnå sportsligt i denne sæson?*
  - Hvorfor vil jeg gerne opnå dette?*
  - Hvis flere ting: Er der noget, som jeg vil prioritere højere end andet?*
  - Hvordan kan jeg opnå disse? Hvad kræver det af mig?*
  
- ❖ *Hvilke forventninger har jeg til holdets sportslige præstationer/udvikling i denne periode/sæson?*
  - Hvorfor?*
  - Hvordan kan vi opnå det?*
  - Hvad kan jeg bidrage med?*

## Socialt fokus

- ❖ *Hvilke forventninger har jeg til det sociale på holdet i denne periode/sæson?  
Hvorfor?  
Hvordan kan vi opnå det?  
Hvordan kan jeg bidrage til, at denne forventning opnås?*
- ❖ *Hvordan vil jeg selv bidrage til, at der er en god stemning på holdet/træningsgruppen?*

## Andet

- ❖ *Hvem vil jeg gerne være som udøver? F.eks. en, der hele tiden søger udviklingen eller en, der hviler i det, jeg kan og gør det sikkert og flot? Noget andet?*
- ❖ *Hvornår må jeg gerne gøre ting i min sport, der er 'uperfekte' (evt. med vilje)? Hvorfor?*
- ❖ *Hvilken rolle spiller min træner for min udvikling i denne sæson?*
- ❖ *Hvilket ansvar har jeg selv i forhold til, at jeg i samarbejde med min træner udvikler mig mest muligt?*
- ❖ *Hvad skal jeg selv gøre for at udvikle mig, som jeg forventer eller håber på?*
- ❖ *Når jeg i slutningen af denne sæson ser tilbage på den sæson, vi står over for nu, vil jeg være tilfreds, hvis..... (personligt, sportsligt og socialt)*





Nedenfor er opstillet forslag til spørgsmål, der kan stilles til udøveren i forbindelse med, at forventningsbrevet fungerer som et evalueringsredskab midtvejs i sæsonen, som træner og udøver kan tale om sammen i en udviklingssamtale:

- ❖ *Hvordan er status pt. i din udvikling mod at indfri de forventninger, du skrev ned til dig selv tidligere på sæsonen?*
  
- ❖ Hvis forventninger endnu ikke er indfriet:
  - Er det stadig realistisk at nå de forventninger, du har? Er du på vej?*
  - Er der noget, der har ændret sig for dig med hensyn til at nå de forventninger, du havde i starten af sæsonen?*
  - Er der nogle af dine forventninger, der har ændret sig?*
  - Hvad kræver det af dig, at du når at indfri dine forventninger?*
  - Hvad har du brug for af mig (træner) og dine hold-/træningskammerater?*
  
- ❖ Hvis forventninger allerede er indfriet:
  - Hvad har gjort, at du allerede har indfriet de forventninger, du havde i starten af sæsonen?*
  - Var de for nemme, eller er der noget, der har fungeret godt for dig foreløbigt i denne sæson, som har skubbet din udvikling i en positiv retning?*
  - Har du nogle nye forventninger til dig selv, holdet eller andet for denne sæson?*
  
- ❖ *Hvad kan du gøre for at blive ved med at udvikle dig, så du indfrier dine forventninger (gamle eller reviderede)?*

## Erfaring fra praksis

*(Erfaringer fra tidligere håndboldtræner på efterskole)*

Den unge udøver skriver et forventningsbrev til sig selv (typisk 3-6 sider).

Et forventningsbrev får den unge til at reflektere over egne forventninger bredt set til såvel det sportslige, faglige, sociale, kammerater, osv. til sig selv og beskrive dette hudløs ærligt i prosa.

Det er således ikke noget, den unge skal forsvare eller stå til regnskab for overfor andre, men bruges som et refleksionsværktøj og efterfølgende et samtaleværktøj, der kan medvirke til at illustrere den unges udvikling over tid.

Det er vigtigt, at man skriver så ærligt som muligt, således også bekymringer, frustrationer, forventninger, glæder mv. til sig selv og til andre. Til dette formål kan det være værdifuldt, at træneren har nogle stikord til inspiration.

Brevet blev gemt året igennem og taget frem sidst på året for at blive læst op af en nær kammerat eller træneren, hvor alle var samlet til en hyggelig aften. Det havde en rigtig god virkning og satte den enkelte unges personlige udvikling over tid i fokus.

*(Det har desværre ikke været muligt at skaffe et eksempel på, hvordan et brev kunne se ud, da de unge selv har beholdt deres breve)*

### 3. KONTRAKT MELLEM TRÆNER(E) OG UDØVERE

---

*”Hvordan kan jeg som træner vide, hvad I som udøvere gerne vil have, hvis I ikke siger det højt?”*

**Hvad:** i starten af sæsonen diskuteres og udformes en kontrakt mellem henholdsvis træner(e) og udøvere. Udøverne udformer en kontrakt med forventninger/forhåbninger, de har til deres træner(e), og træner(e) udformer ligeledes en kontrakt til udøverne.

Der kan også udformes en kontrakt udøverne imellem, hvor der står hvilke forventninger, der er til hinanden indbyrdes på holdet eller i træningsgruppen.

**Hvorfor:** redskabet hjælper til at *reflektere* over, *italesættelse* og *bevidstgøre* samt skabe *dialog* omkring hvilke forventninger, der er til hinanden i en træningsgruppe/på et hold.

**Hvordan:** punkter med forventninger til hinanden træner(e) og udøvere imellem nedskrives i kontraktform og underskrives af begge parter (træner(e) og udøvere, eksempelvis anfører).

Kontrakterne kan være til forhandling, således at både træner(e) og udøvere kan acceptere punkter i kontrakten. Træneren kan eventuelt have det sidste ord.

Der kan eksempelvis sættes god tid af i forbindelse med en af de første træninger i sæsonen eller ved et opstartsmøde. Hele holdet/træningsgruppen kan sidde sammen og formulere punkter, eller udøverne kan placeres i mindre grupper, der hver især udformer punkter og bagefter præsenterer punkter for hinanden og koger sammen til det mest centrale, som grupperne er enige om.

**Spørgsmål til indhold i kontrakt kan være:**

- Indledende: Hvad er vores ambition med at være her? Hvad vil vi gerne?
- Hvilke forventninger har trænerne til udøverne?
- Hvilke forventninger er der fra udøverne til deres træner?
- Hvilke forventninger er der til hinanden udøverne imellem?
- Hvorfor har vi de forventninger til hinanden på holdet/i træningsgruppen, som vi har?
- Konsekvenser ved at forventninger ikke indfries? Hvad kan disse konsekvenser være?

## Erfaring fra praksis

*(Erfaring fra nuværende volleyballtræner)*

Når jeg laver disse kontrakter, så gør jeg det i et opstartsmøde. Jeg har selv hjemme fra nedskrevet de forventninger, jeg har til dem (udøverne). Til mødet beder jeg dem om at sætte sig i små grupper á 3-5 personer og giver dem opgaven først at nedskrive de forventninger, de har til mig (ca. 10 minutter) og bagefter 10 minutter til at skrive forventninger, de har til hinanden. Så gennemgår vi, hvad hver gruppe har skrevet og skriver de pointer, som der er overordnet enighed om, ned. De sidste gange har jeg fået en udøver til at skrive et referat af dagen, som vi efterfølgende sender ud til alle.

Til sidst diskuterer vi i plenum holdets sæsonmål, som også skrives ned.

Jeg brugte informationerne, jeg fik fra mødet, til at identificere, hvad der var vigtigt for dem (udøverne). Jeg bruger spillerkontrakten til at skabe de regler, der er for holdet. På den måde er reglerne skabt af dem (udøverne) og ikke mig (træneren).

Jeg synes, det er vigtigt, fordi det derved står klart og er nedskrevet, hvad der forventes indbyrdes parterne imellem.

*På næste side kan ses et eksempel på, hvordan henholdsvis en spiller- og trænerkontrakt er udformet.*

### **Spillerkontrakt (forventninger fra træner til spillere)**

Har man ansvar for nettet møder man 15 min før

Ellers møder man 10 min før

Hvis man bliver forsinket skriver man til (træner)

Man fortæller (træner) og holdkammeraterne, hvis man har en dårlig dag

Stor vanddunk – ikke fylde under træningen

Seriøsitet, så man ikke ødelægger øvelserne for de andre

Respekt for (træner 1) og (træner 2), når de snakker og gennemgår øvelser – ikke afbryde

Nul mobiler

Bruger badene i hallen / får snakket med hinanden efter træningen / strække ud

Prioriterer træning og stævner meget højt – ansvar overfor holdkammerater

Meld afbud i god tid til træninger, stævner og weekendture

Til weekendstævner husker man at volley er i fokus og sover til tiden osv.

Ingen søde sager under stævnerne – først om aftenen

Ros hinanden

Spørg (træner 1) og (træner 2) om opstilling og placering på banen, når der opstår tvivl

Positiv indstilling inden træning/øvelser går i gang

Giv konstruktiv feedback til træningen før og efter – ikke under

### **Trænerkontrakt (forventninger fra spillere til trænerne)**

Kommer til tiden

Giver besked, hvis han/hun kommer for sent

Klare udmeldinger af informationer om hold, stævner og træninger

Motiverer

Hjælper os med at udvikle os

Lette at kommunikere med om evt. problemer

Tager med os til kampe og stævner

Har nøje tilrettelagte træningspas

Lytter til ønsker om udviklingsområder

Tal ordentlig

## 4. MÅLSÆTNINGER OG PROCESMÅL

---

**Hvad:** Det, at kunne arbejde målrettet ved brug af løbende procesmål, er en færdighed, som alle udøvere skal mestre både i forbindelse med træning og kamp/konkurrence. Procesmål handler om, hvad du vil have fokus på, og hvordan du vil løse opgaverne, du aktuelt står over for i eksempelvis dagens træning<sup>9</sup>.

**Hvorfor:** Procesmål hjælper de unge udøvere til at skærpe deres opmærksomhed mod det, der skal forbedres og øger kvaliteten af træningen. Procesmål har samtidig den styrke, at det retter fokus på processen og væk fra resultatet, hvorved oplevelser af præstationspres kan reduceres. At have procesmål opmuntrer unge udøvere til at arbejde i en bestemt retning og fjerner fokus fra konkrete ”gode præstationer” og resultater, men fokuserer snarere på den enkeltes udvikling i en proces<sup>10</sup>.

**Hvordan:** Når du som træner ønsker at arbejde med målsætninger blandt unge udøvere, kan du eksempelvis spørge dem inden en træning, hvad de gerne vil lære i dag, om de kan huske noget fra sidste træning, som de gerne ville være bedre til, eller om de kan huske noget fra sidste træning, som de var rigtig gode til, og som de gerne vil huske at gøre igen i dag<sup>11</sup>.

Et konkret eksempel kan være et målsætningsskema, som præsenteres i ATK 2.0, hvor formålet er at skabe øget struktur i træningen og at rette udøverens opmærksomhed mod specifikke mål i træningen<sup>12</sup>.

---

<sup>9</sup> ATK 2.0, s. 192-223

<sup>10</sup> ATK 2.0, s. 192-223

<sup>11</sup> ATK 2.0, s. 192-223

<sup>12</sup> <http://www.e-pages.dk/teamdanmark/147/> side 210-211

Et kendt redskab til at strukturere målsætninger er den såkaldte **SMART**-model<sup>13</sup>:

- **Specifikt**: tydeligt og veldefineret mål. *Hvad er det, jeg vil opnå? Hvorfor vil jeg opnå det? Jo mere konkret, jo bedre. Et ukonkret mål som 'jeg vil være den bedste i verden' kan være svært at måle sammenlignet med et mål om, at man skal placere sig blandt top 10 inden for en given periode.*
- **Målbart**: det handler om at dokumentere, at målet er nået. *Hvordan ved jeg, at der er sket en udvikling? Hvad kan jeg, når målet er opnået, som jeg ikke kan i dag? Hvilke kriterier skal være opfyldt?*
- **Accepteret**: opbakning om målet for de involverede parter. *Giver målet mening for mig og eventuelt andre involverede?*
- **Realistisk**: målet skal stå i tråd med virkeligheden. *Tror jeg på, at målet kan opnås inden for de rammer, jeg har (tid, ressourcer osv.)?*
- **Tidsbestemt**: det skal fremgå tydeligt, hvornår målet er nået. *Hvad er deadline? Er der en tidsramme, som målet skal være nået inden for?*

Disse punkter er krav, som udøveren med fordel kan opstille til sit mål, således at der er struktur omkring ens målsætning.

Derudover kan udøveren, f.eks. i samarbejde med dig som træner, overveje og eventuelt nedskrive hvilke konkrete handlinger, der skal foretages for at opnå en målsætning eller et procesmål.

Hvis det er holdet, der sammen har en målsætning, kan der også med fordel diskuteres, hvem der er ansvarlig for, at handlingerne udføres og målsætningen nås.

Til sidst kan udøverne også med fordel reflektere over, hvad der skal til, før målsætningen eller procesmålet er opfyldt tilfredsstillende – hvad er succeskriterierne?

*Spørgsmål, der er foreslået i forbindelse med generel forventningsafstemning og forventningsbrev kan også anvendes i en udviklingssamtale omkring målsætninger.*

---

<sup>13</sup> <http://www.emu.dk/modul/en-guide-til-brug-af-smart-mål#>

## INSPIRATIONSHISTORIE: **RØD TRÅD PÅ TVÆRS AF FORENINGENS HOLD**

---

*”Hvis vi ikke havde en rød tråd at pejle efter, så ville vi aldrig opnå vores langsigtede resultater” (TeamGym Aarhus)*

Det er formentlig ikke ukendt at have en rød tråd i klubben – men hvordan praktiserer I den røde tråd ude i jeres klub?

Som vi allerede har erfaret fra ATK 2.0 kan konsekvensen for udøvere, der ikke formår at tilpasse sig og håndtere udfordringer, der kan være i forbindelse med et skifte, være, at de stopper med at dyrke sporten<sup>14</sup>. Men er der noget, man som træner eller klub kan gøre for at forebygge, at udøverne stopper, når de eksempelvis skifter hold, fordi de skal på et ældre hold?

Denne inspirationshistorie omhandler en gymnastikforening i Aarhus, der målrettet arbejder med en rød tråd på tværs af alder på foreningens pigehold, hvor de ønsker at skabe genkendelighed og bekendtskaber på tværs, hvorved overgangen fra ét hold til et andet er mindre ”farlig”, fordi du som udøver genkender kulturen på holdet, og du har kendskab til din eventuelt nye træner og nye holdkammerater.

*”Opsummering af det hele er, at vi prøver på at skabe en kultur og træningsmiljø, der gør det genkendeligt i hele deres (udøvernes) opvækst.” (TeamGym Aarhus)*



---

<sup>14</sup> ATK 2.0, s. 192-223



## Case til inspiration

*”Det hele skal hænge sammen, helt ned fra vores børnehold til seniorhold” (TeamGym Aarhus)*

I gymnastikforeningen, TeamGym Aarhus, har de erfaring med at arbejde ud fra en rød tråd på tværs af alder på deres pigeside. Udover, at alderstrinnene på de forskellige hold er nøje afstemt, så bruges der tid på at tale principper og værdier mellem alle trænerne, således at der trænes efter de samme principper, især med hensyn til de tekniske færdigheder, ligesom hele kulturen omkring holdene bevidst er den samme på tværs af alder og niveau.

*”Mange snakker om, at man har problemer med at viden følger en træner, så man ser, at f.eks. et hold vinder rigtig meget fra de er mini hele vejen op til de bliver senior, men at de efterfølgende årgange har huller i deres kæde, fordi der har været en dygtig træner, der har fulgt dem fra små til store... Det er netop, hvad vi ønsker at minimere, og det gør vi med vores røde tråd – at vi altid har trænere, der er oplært in-house og træner efter de samme principper.” (TeamGym Aarhus)*

Den røde tråd i TeamGym Aarhus er både i forhold til det idrætsfaglige, men det er også i forhold til det kulturelle omkring det at være en del af et hold i klubben. Trænerne i klubben har sammen taget stilling til, hvordan man gerne vil have, at gymnasterne lærer de forskellige spring, hvordan de lærer tekniske færdigheder, hvordan og hvornår man melder afbud til en træning, at man laver styrketræning hjemme, engagerer sig socialt i holdet osv.

Ifølge en af trænerne i TeamGym Aarhus er fordelene ved at have en rød tråd i klubben på tværs af hold, at når udøverne flytter hold, så glæder de sig til at træne med nogle af de ældre, for det er hverken nyt eller farligt og ukendt for dem, at de stopper på ét hold og skal op på et andet. De kan genkende kulturen og tilgangen til tingene fra det hold, de stopper på, og det giver udøverne en følelse af tryghed, som er essentiel for deres overgang til det nye hold.

## Konkret tiltag A

### Praktik af trænere internt i klubben

Nogle af de konkrete tiltag, som klubben gør for i praksis at implementere og opretholde en rød tråd på tværs af hold, er at have nye og yngre trænere i ”praktik” hos mere erfarne trænere, der træner nogle af de ældre hold i klubben. Konkurrenceholdene i gymnastikforeningen er bygget op på den måde, at der er henholdsvis to mikro-pigehold, to mini-pigehold, to junior-pigehold og to senior-damehold. De to hold i hver aldersgruppe er hhv. et 1. hold med de bedste gymnaster, og et 2. hold, som vi kender det fra andre sportsgrene. Hvorvidt man er mikro-, mini-, junior- eller seniorgymnast er bestemt af ens alder (se tabel).

	Niveau	Alder (i kalenderåret for konkurrencen)
Mikro 1	1. hold	Maks. 10 år
Mikro 2	2. hold	Maks. 10 år
Mini 1	1. hold	Maks. 13 år
Mini 2	2. hold	Maks. 13 år
Junior 1	1. hold	Maks. 17 år og min. 11 år
Junior 2	2. hold	Maks. 17 år og min. 11 år
Senior 1	1. hold	Min. 15 år
Senior 2	2. hold	Min. 15 år

Som eksempel på et ”praktikforløb” og opbygning af trænererfaring har de i TeamGym Aarhus en dreng i klubben, der har været et år på efterskole og kommer tilbage til klubben, hvor han skal prøve kræfter med at være træner i foreningen:

*”Vi har givet ham jobbet som mikro 2-træner, med støtte fra den ansvarlige og voksne på mikro 1. Så er han i ”praktik” dér først. Her kan han lave fejl og ”tanketorske” over for pigerne, uden at det gør noget, da de ikke ved, hvad der er rigtigt i den alder. Efter en sæson eller to, så vil vi lade ham blive mikro 1-træner, men stadigvæk med støtte fra en ansvarlig. Efterfølgende, når han bliver ældre, vil han blive mini 2-træner, med begrænset ansvar. Herefter vil han blive sendt på junior 2. Vi forsøger, når de unge trænere bliver tilknyttet junior 2, at de skal have en makker/god ven, da det er vigtigt, at de snakker og vender alle ting og står sammen over for gymnasterne. Her vil han så prøve at følge med junior 1, og se hvad det er for nogle tiltag, de laver og så lave et ’trial and error’. Her vil de f.eks. opleve, at det ikke nytter bare at sige ok til alt, hvad pigerne spørger eller beder om som f.eks., at de spørger om fri, fordi de skal til en fest... Det gælder om at skabe den rette kultur fra start, så man ikke som træner står til sidst i sæsonen og ikke forstår, hvorfor gymnasterne ikke møder op til træningerne. Herefter er idéen så, at de (trænerne i ”praktik”) skal træne enten mikro 1 eller mini 1 afhængig af deres (trænerens) engagement. Derefter fra mini 1 til junior 1 og til sidst skal de ende som nogle ”gamle nisser”, der træner seniordamer.”*

Gode råd fra træneren til praktisk afvikling:

- ❖ *Der skal være fokus på, at der altid er noget støtte og sparring på kryds og tværs i trænergruppen.*
- ❖ *Forsøg at finde de trænere, der virkelig engagerer sig og brænder for det.*
- ❖ *Forsøg at finde nogle makkerpar. Det hjælper meget på, at man er sammen om at have et hold. Noget af det, der gør et makkerpar godt, er, at man er forskellige og ser tingene på forskellige måder. Det kan f.eks. være, at én træner er "hyperaktiv" (energisk og laver sjov med udøverne), mens den anden træner har en mere struktureret tilgang og arbejder detaljeorienteret. Her er sparring mellem de to trænere et gyldent led og et vigtigt redskab i træningsplanlægningen.*
- ❖ *Tal om, hvad det er, man gør på tværs af hold. Det giver en forståelse mellem trænere, at det er det her, vi gør uden at snakke om det både i selve træningen men også udenfor træningen. På den måde undgår man også det her med, at man først spørger mor og får nej, men så spørger man far... det er samme svar til udøverne hver gang.*
- ❖ *Det er vigtigt, at man har trænet junior 2 før mini 1. Der er mange ting på juniorhold, der er svære at ændre adfærdsmæssigt. Hvis man har trænet juniorhold, før man får ansvaret for minihold, så ved man, hvad man skal gøre og ikke gøre. På den måde for man rettet på den "dårlige" eller uhensigtsmæssige adfærd fra start, når man får ansvaret på et af de yngre 1. hold, hvor niveauet er højere og ansvaret som træner er større.*
- ❖ *For at sikre, at træneren har de bedst mulige betingelser for at være i rollen som træner, træner man ikke et hold, hvor der er udøvere, man selv potentielt kunne have gået på hold med, fordi man er inden for samme aldersgruppe som udøverne. Det ville gøre det svært for de unge trænere at opretholde en trænerrolle, når man eksempelvis tidligere har været holdkammeraten.*



## Konkret tiltag B

### At bygge bro fra mikropige- til seniordame-hold

*”Hver gang der sker et skifte fra ét hold til et andet, så er det farligt... det er lige meget, hvor meget man italesætter det, så vil der altid være en hvis form for utryghed ved noget nyt. Vi bruger meget tid på at nedbryde disse barrierer... hvis man ikke har fokus på det, så mister man dem.” (TeamGym Aarhus)*

Gymnastikforeningen i Aarhus har en række tiltag, som de bruger for at lette overgangen fra ét hold til et andet for gymnasterne i klubben. Nogle af disse tiltag er:

- ❖ Trænerne fra det ældre hold kommer og hjælper i løbet af sæsonen på de yngre hold.
- ❖ Man forsøger i klubben at lægge holdenes træningstider i forlængelse af hinanden, dvs. at minihold træner lige før juniorer, så de kan se de ældre gymnaster træne. Dette giver bl.a. mulighed for, at juniortræneren kan møde og tale med mini-trænere og –gymnaster, inden juniorerne skal træne: *”Personligt kan jeg godt lide at møde 10-15 minutter før jeg skal have juniorerne, og så gå ned og snakke med mini-trænerne, mens de underviser, samt hyggesnakke med mini-gymnasterne. På den måde får man nedbrudt, at træneren på det ældre hold er ”farlig”. Jeg spørger f.eks. mini-gymnasterne, når jeg går forbi lidt uformelt, om de ikke glæder sig til at blive junior... i starten plejer de at sige nej, men efter, at man har haft dem til nogle træninger, så er det bare ”jo!”.”* (træner, TeamGym Aarhus)
- ❖ Når der er stævner og arrangementer forsøger holdene at heppe på hinanden. Dvs. hvis der eksempelvis er live stream fra en konkurrence, så ser mini-gymnasterne junior-konkurrencen, eller de tager ind og ser hinandens konkurrencer, hvis det afholdes tæt på.
- ❖ Der arrangeres pigedag, som er et arrangement kun for pigeholdene i klubben med forskellige aktiviteter.
- ❖ Målet er ikke at gøre det til et valg, om man fortsætter på det ældre hold, men derimod bare accepterer og føler det naturligt, at næste sæson, så flytter man naturligt op til næste hold.

En sidste ting, som de bruger meget tid på i TeamGym Aarhus og som kræver noget koordineringsarbejde, da der er en del kommunikation på tværs af hold, er, at der efter sidste konkurrence i foråret laves en røkering af gymnaster fra børnehold hele vejen op til senior-hold. I praksis vil det sige, at børneholdene får lov til at træne med mikro-hold og holder udtagelse (vurdering af, om gymnastens niveau passer til konkurrenceholdet) inden sommerferien starter. De ældste mikro-gymnaster træner med mini-gymnaster, de ældste mini-gymnaster træner med junior-gymnaster, og de ældste junior-gymnaster (f.eks. de piger, der skal på efterskole), træner med senior-gymnasterne. På den måde ved de piger, der skal på efterskole, hvem de skal gå på hold med, når de kommer tilbage fra efterskoleopholdet. Alt dette sker på samme tid, hele vejen ned igennem foreningens hold. I praksis vil det sige, at man i en måneds tid fra sidste konkurrence til sommerferien, træner sammen med to hold (f.eks. på både junior- og senior-holdet som junior-gymnast), således at man stadig har sit eget hold, man kender, men også træner lidt sammen med det ”nye” hold med de andre udøvere, der ligeledes skal rykke op i næste sæson efter sommerferien.

#### Klubbens erfaring med gymnasternes overgang fra efterskole og tilbage til klubben:

*”Efterskolepigerne får lov at træne med senior-holdet, inden de tager på efterskole for at se, hvad det er for noget – men også for at sige til dem, at det er nøjagtig det samme, de kommer tilbage til i klubben, bare ældre.”*

Når unge udøvere tager på efterskole, er det velkendt for mange klubber, at de mister nogle udøvere, når de stopper på efterskolen. Denne udfordring kender de også til i gymnastikforeningen i Aarhus på trods af, at gymnasterne har trænet med det hold, de vil komme hjem til, når de er færdige på efterskolen. Gymnastikforeningen har en umiddelbar oplevelse af, at efterskolerne er udfordret i at ruste deres elever til den hverdag, de vender tilbage til efter efterskoleopholdet, og når de unge kommer hjem og mange starter på gymnasium, så siger de ja til alt, men bliver kvalt i det hele, de gerne vil, fordi de ikke kan overskue både gymnasium og træning samtidig. Her har gymnastikforeningen gode erfaringer med at sætte sig ned og tale med de piger, der kommer hjem fra efterskole og tale med dem om betydningen af at skrive alt ned i sin kalender, da det hjælper dem til at genfinde strukturen og kontrollen i hverdagen, som de ikke har haft behov for at have på samme måde på efterskolen, hvor hverdagen mere eller mindre har været skemalagt fra morgen til aften af skolen. På den måde får de hjælp til at få styr på deres liv, hvor der er plads til både gymnastikken og gymnasiet. Derudover kan sådan en samtale også bruges til at tale om, hvordan gymnastikken kan bruges til et frirum fra lektier og en travl hverdag.

## Anbefaling og opsamling

- ❖ Træn efter de samme principper og værdier på tværs af hold (f.eks. for alle konkurrencehold). Trænere italesætter og aftaler dette i fællesskab. De fælles principper og værdier gælder både det idrætsfaglige (naturligvis med korrektioner efter alder og niveau) og det kulturelle på holdene.
- ❖ ”Praktik” af nye, yngre trænere hos de ældre og mere erfarne trænere i klubben.
- ❖ God trænersparring på tværs af hold, hvor trænere i klubben hjælper hinanden. På den måde kan man som træner suge en masse viden til sig fra de rutinerede, men de rutinerede kan også få ny inspiration til f.eks. lege eller en ny tilgang til at se tingene fra de yngre trænere, der måske lige er kommet hjem fra efterskoleophold.
- ❖ Byg bro mellem holdene fra de mindste konkurrencehold til de ældre, så gymnasterne oplever, at de både kender de ældre gymnaster og træneren på det hold, som de senere skal rykke op på.



## INSPIRATIONSHISTORIE:

### HÅNDBTERING AF PERFEKTIONISME OG FRYGT FOR AT FEJLE

---

*"Fejl er en del af vores udvikling!"* (træner, TeamGym Aarhus)

Gymnastikforeningen, TeamGym Aarhus, blev introduceret i forrige inspirationshistorie i forbindelse med implementeringen af en rød tråd på tværs af alder på foreningens pigehold.

Denne inspirationshistorie omhandler praktisk håndtering af unge udøveres overdrevne perfektionisme og frygt for at fejle.

#### Forhistorie

Årsagen til, at man på nogle af gymnastikforeningens pigehold så et behov for at ændre på nogle ting i praksis, var, at de unge pigers perfektionisme, selvkritik og frygt for at fejle blev en barriere for deres egen udvikling. Trænerne på klubbens juniorpigehold oplevede, at pigerne lagde et enormt pres på sig selv om at præstere perfekt hele tiden. Der var en tendens blandt pigerne til, at et spring skulle være perfekt, før man gik videre til et sværere spring.

Det, som trænerne ønskede at ændre på, var pigernes mentalitet i træningen. De ville arbejde målrettet med, at pigerne skulle forstå, at det skal være i orden at fejle, og at de skulle lære at lege med tingene til træning:

*"De skal lege med springene og ikke være bange. De skal lære at lave fejl - gennem legen. Drengene tilgår legen af sig selv - piger skal beordres og oplæres til det."* (Træner, TeamGym Aarhus)

Trænerne pointerer, at det var svært i starten med disse tiltag, og at pigerne til tider har været skeptiske over for tiltagene, da det er en kulturændring, og her er det vigtigt som træner at tro på, at der kan ske en positiv ændring, hvis man holder fast i det og arbejder med det i en længere periode og ikke blot et par enkelte trænere. Her i slutningen af sæsonen har trænerne gjort status og er positivt overraskede over den udvikling, der er sket med holdet og hver enkelt gymnast. Gymnasterne har rykket sig meget, og holdet kvalificerede sig for første gang nogensinde til det store finalestævne i Danmarksmesterskaber for juniorer i maj 2017. Det er både pigernes og trænerens oplevelse, at pigerne håndterer fejl og perfektionisme uden samme frygt og udfordrer sig selv i højere grad, end de tidligere har gjort, hvilket har resulteret i, at de laver sværere spring.

## Konkret tiltag A

### Her må man ikke sige ”jeg kan ikke”

... Det hedder ”*jeg har ikke lært det endnu*” – og pigerne bliver konfronteret med det med det samme af trænerne, hvis de i træningen siger ”*jeg kan ikke*”. Trænerne er blevet opmærksomme på, at når pigerne bliver bedt om at udfordre sig selv med eksempelvis et sværere spring, end de normalt laver, så bliver de usikre på sig selv og reaktionen bliver automatisk ”*jeg kan ikke*” – men det er blevet forbudt at sige, og hvis en gymnast alligevel kommer til at sige de tre ord, er der x antal armbøjninger som ”straf”. Det er vigtigt for trænerne at pointere, at man er til træning for at udvikle sig, og at man naturligvis ikke kan alt, men man er på vej mod noget, og derfor skal det hedde, at ”man ikke er der endnu” for at understrege, at man er i en udviklingsproces og er på vej mod noget nyt. Hvis de siger ”*jeg kan ikke*”, har det en negativ indvirkning på dem selv, hvor det føles legalt at ”springe over, hvor gærdet er lavest” og blive ved med at lave de ting, man allerede kan og føler sig sikker på.

## Konkret tiltag B

### Pigerne roses for at lave noget forkert, hvis alternativet var at springe over, hvor gærdet er lavest

I gymnastik kan der være mange faktorer, der gør, at man har de korrekte forudsætninger for at udføre et spring perfekt – perfekt tilløb, afsæt i trampetten eller på banen, optimal koncentration osv. I praksis er det naturligvis ikke altid, at alle forudsætninger for et spring er perfekte. En tendens blandt pigerne har været, at de laver et gennemløb i stedet for at forsøge at lave et spring velvidende, at det ikke bliver perfekt, og at de måske vil lande på maven eller numsen.

Trænerne i TeamGym Aarhus har derfor indført ”straf” til pigerne, hvis de ikke møder eller håndterer udfordringen/fejlen og enten forsøger at lave det planlagte spring alligevel, selvom tilløbet til trampetten ikke er perfekt, eller at de laver et mindre svært spring i stedet for at lave et gennemløb og dermed lader frygten for at fejle få overtaget.

Trænerne har talt med pigerne om, at de skal lære til træning at imødekomme frygten og præstere under pres. Tilløbet kan også fejle til en konkurrence, hvor pigerne ikke kan håndtere situationen med et gennemløb. Hvis de lærer at håndtere et ikke-optimalt spring til træning, kan de også håndtere det i en konkurrencesituation.



I praksis har trænerne lavet individuelle aftaler med gymnasterne om, hvilke spring de som minimum forventer, at pigerne kan gennemføre, selvom alle forhold omkring dem ikke er optimale, inden de skal lave et spring. Når de håndterer frygten og laver et spring fremfor et gennemløb, roser trænerne dem for deres forsøg og håndtering af situationen.

### **Konkret tiltag C**

*"Hvis vi ikke ser jer fejle, tager vi jer ud af træningen!"*

En anden konkret ting, som trænerne i Aarhus har gjort for at arbejde med pigernes perfektionisme, selvkritik og frygt for at fejle, er at tale med dem om, at fejl er en naturlig del af ens udvikling mod at blive en bedre gymnast, der udfører sværere spring, og hvis man ikke tør at fejle undervejs i processen mod at lære nye færdigheder, så bremser man sin egen udvikling. Trænerne oplevede, at deres gymnaster undgik at forsøge sig med nye ting, fordi de var bange for at fejle og gøre det forkert.

Trænerne kommer med et eksempel på en gymnast, der kun 9 ud af 10 gange laver det færdige spring, hun skal træne. De har aldrig set hende lande på maven eller på anden vis fejle i springet. Trænerne indførte i en periode en regel om, at hvis gymnasterne ikke fejlede, blev de taget ud af træningen – forstået på den måde, at hvis de valgte den nemme løsning og lavede et gennemløb (dvs. at man løber ned til redskabet, men blot løber gennem redskabet uden at udføre et spring på det) og derved ikke forsøgte sig med et spring tre gange i løbet af træningen, så blev de sat ud resten af træningen: *"vi skulle se dem fejle og vi mente det! ... En af udøverne tog to træninger i streg, hvor hun blev sat ud af træningen, men tredje træning lavede hun næsten hvert spring"* (træner, TeamGym Aarhus).

På næste side kan ses et eksempel en besked, som den ene træner sendte ud til pigerne på holdets Facebook-gruppe forud for den træning, hvor de første gang indførte reglen om, at hvis man ikke gjorde et forsøg med mere end tre af sine spring til træning, ville man blive taget ud af træningen.

Planen for idag! 😊

Mål for idag: Et spring skal gennemføres hver gang!

Hvordan gør vi det?

- I SKAL fejle! Det er i orden at lave et grimt spring!
- Hellere se et helhjertet forsøg, hvor man fejler end ingenting!
- Det er sjovt at fejle! - Grin af det istedet for at blive sur.
- Negativt bliver til positivt --> se det positive, du er i en process for at lære!
- Rettelser er positivt --> i får noget der kan gøre jer bedre!
- MAN MÅ IKKE GIVE OP PÅ NOGET TIDSPUNKT! --> KÆMP FOR ALLE SPRING!

Regler:

3 gennemløb/give op = ikke flere spring resten af træningen  
(der er ikke noget med de er træk, det er hele træningen dvs. det er til banken for både trampet og bane)

Så piger, tema idag er at fejle!

Planen:

- Trampet i gl. hal

Springer til høj både ren og pegasus i ca. 20min

Til grav ca. 10min

- Fasttrack + grå gulv

Vi laver 10min momenter

20min fasttrack med forlæns

- Fiberbane

Du skal skrive minimum to spring i kommentarfeltet, for hvad du har tænkt dig, at arbejde med på fiberbanen 😊

Stortramp + pommes

Dobbeltbacks + giv den gas med SINDSYGE SPRING 😊

## Konkret tiltag D

Spørg pigerne selv til råds, hvis du som træner er på udebane – for det er man nogen gange...

Hvis du løber tør for ideer i forhold til, hvordan du skal håndtere konkrete situationer eller reaktioner fra pigerne, så spørg dem, hvad de selv ville gøre, hvis de var træneren.

Trænerne i TeamGym Aarhus oplevede i en periode en gymnast, der ikke smilede og så ud til at have det hårdt. Trænerne forsøgte på mange forskellige måder at opmuntre hende og rose hende i træningen uden nogen virkning:

*”det havde den modsatte effekt, for det begyndte at prelle af på hende. Vi har set flere af disse tendenser hos pigerne”.*

I frustration over ikke at vide, hvad de skulle stille op, spurgte trænerne pigerne selv, hvad de ville gøre, hvis de var trænere og så en gymnast, der var så ked af det, selvkritisk, frustreret osv.: *"Ville de gå hen og rette den persons spring? Det var der ingen af pigerne, der ville. Vi forklarede pigerne, at hvis de er så perfektionistiske og hårde ved dem selv, så får de ikke rettelser fra os trænere. Mange af pigerne tog det til sig. Vi snakkede også med dem om, at de er dygtige piger, og at trænerne tror på dem, men at de også skulle tro på sig selv."*

### **Andre erfaringer fra praksis**

- ❖ I TeamGym Aarhus har de, i samarbejde med udøverne, arbejdet med at definere forskellen mellem at give op og at kæmpe til det sidste, hvor det at fejle hører til. Denne snak kan de vende tilbage til i en træning, hvis de oplever, at en gymnast virker opgivende.
- ❖ Evalueringer/mentale samtaler med udøverne ved overnatninger
- ❖ Fokusgruppesamtaler, hvor hver enkelt gymnast foran holdet skal forklare noget, de har svært ved at håndtere eller er bange for, og hvordan de overkommer det. Dette gør, at pigerne får øjnene op for, at de ikke er alene om at opleve udfordringer til træning, i hverdagen, skolen osv.: *"Her er oplevelsen, at pigerne kan relatere til hinanden, hvilket åbner for helt nye muligheder"*
- ❖ Individuel chat på Facebook/Messenger, hvor trænerne kan have dialoger med hver enkelt udøver omkring fokuspunkter til træning frem mod næste konkurrence osv.:  
*"Det er en mulighed for pigerne til at skrive med os trænere om, hvad fokus for dem skal være til træning, hvis de f.eks. er inde i en periode, hvor noget er svært at arbejde med, eller de f.eks. er skadede"*.

## INSPIRATIONSHISTORIE:

### **FOKUS PÅ ET STÆRKT SOCIALT TRÆNINGSFÆLLESSKAB OG EN LEGENDE TILGANG**

---

*”Det kan godt være, at man må yde meget, og at der kan være en del konsekvenser, når man dyrker elitesport. Men uanset hvad, er det vigtigste altid at have det sjovt. Man tjener jo ikke penge, når man vinder, eller bare ved at træne. Man gør det for fornøjelsens skyld” (cheerleader, 16 år)*

Som vi erfarede i pigernes besvarelser af vores spørgsmål omkring, hvad der ifølge dem er essentielt for et godt træningsmiljø for piger, har det sociale på holdet enormt stor betydning for dem. Det er derfor oplagt som træner at bruge kræfter på at styrke det sociale træningsfællesskab, hvilket også er en af pointerne i ATK 2.0, hvor det dels understreges, at udvikling sker i relation til andre, og at succesfulde miljøer har støttende træningsgrupper, hvor der er mulighed for at blive inkluderet i et træningsfællesskab med stærke rollemodeller, ligesom der er venskaber og støttende kommunikation fra forældre, trænere og det omgivende miljø<sup>15</sup>.

Derudover kan vi i ATK 2.0 læse, at udøvere, der ikke formår at indgå på en god måde i en træningsgruppe, ikke er villige til at indgå kompromisser, ikke deler viden med holdkammerater eller ikke formår at samarbejde med træneren ofte ender med at få det svært og i sidste ende kan risikere at stoppe med sporten eller blive valgt fra<sup>16</sup>.

Det påpeges ligeledes i ATK 2.0, at det er vigtigt for unge udøvere at udvikle gode evner til at samarbejde, dele viden og kommunikere, da unge udøvere, der har evnen til at samarbejde og kommunikere, er bedre rustet til at

- dele viden
- give informationer og feedback til holdkammerater på en respektfuld måde
- støtte og opmuntre holdkammerater efter fejl eller i modgang
- gå lige så helhjertet ind i de dele af træningen, som primært er rettet mod andre udøvere, som de går ind i de dele af træningen, der specifikt er rettet mod noget, de selv er optagede af (f.eks. hvis du som forsvarsspiller engagerer dig, når der er fokus på angrebsspillet)<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> ATK 2.0, s. 192-223

<sup>16</sup> ATK 2.0, s. 192-223

<sup>17</sup> ATK 2.0, s. 192-223

I det følgende vil vi præsentere nogle konkrete forslag til, hvordan du som træner dels kan inddrage udøverne i træning og derigennem styrke deres evne til at samarbejde og kommunikere, og dels præsentere nogle forslag til, hvordan det sociale på holdet kan styrkes.

## **Konkret tiltag A**

### Inddrag udøverne i træningen, således at der arbejdes med evnen til at kommunikere

I ATK 2.0 præsenteres et konkret forslag til, hvordan du som træner kan styrke udøvernes evne til at kommunikere. I løbet af træningen kan du placere nogle udøvere på ”sidelinjen” og give dem den opgave at observere kommunikationen på banen. Du kan eventuelt give nogle af udøverne på banen instrukser i en bestemt form for kommunikation, de skal benytte sig af, som fremprovokerer en særlig adfærd blandt de andre. Hvad gør det ved de andre udøvere? Hvordan bliver stemningen på holdet? Hvilke ressourcer tilføjer eller fjerner en særlig form for kommunikation? Du kan eventuelt lade de unge fortælle undervejs, hvad de ser, hvorved de får mulighed for at dele oplevelserne omkring, hvad kommunikation gør.

En anden mulighed, der styrker evnen til samarbejde og kommunikation, kan være, at du parrer udøverne i mindre grupper eller to og to, hvor de får ansvaret for at være hinandens trænere og give konstruktiv feedback på eksempelvis tekniske færdigheder. Hvad fungerer godt i dit fingerslag? Hvad kan du med fordel gøre anderledes i dine armtag osv. Det giver udøverne et ansvar over for nogle holdkammerater samtidig med, at det styrker dem i at reflektere over og italesætte krav til tekniske færdigheder. Dette vil dels styrke dem i at forstå dele af teknikken, og det vil styrke dem i at formidle og give feedback til en holdkammerat, på samme måde, som de måske kender det fra skolen, hvor man kan give feedback til en anden gruppe, der laver en fremlæggelse foran klassen.



## Konkret tiltag B

### Styrkelse af det sociale fællesskab på holdet

I den første inspirationshistorie i dette hæfte kunne vi læse om, hvordan de i TeamGym Aarhus i den sidste periode af sæsonen trænede på tværs af hold, således at de ældste gymnaster på f.eks. mini-hold, træner sammen med gymnasterne på junior-holdet, som de skal rykke op på efter sommerferien. Denne tanke om at træne sammen kan fungere som en fællesaktivitet, hvor man op mod sommerferien og/eller i ferier kan have fællestøtninger på tværs af alder, køn og niveau, hvor det er fællesskabet og det sociale i klubben, der er i fokus.

Der kan i klubben afholdes ”pigedage”, hvor alle pigehold træner sammen en lørdag med efterfølgende fællesspisning og evt. overnatning i klubben med forskellige aktiviteter på tværs af alder og niveau.

I TeamGym Aarhus er de helt bevidste om, at det skal være sjovt at være i klubben. Trænerne planlægger ved sæsonstart en række overnatninger i klubben i løbet af sæsonen, hvor gymnasterne på holdet først træner og efterfølgende spiser sammen og overnatter i klubben. I forbindelse med fællesspisning er det gymnasternes ansvar at lave maden sammen til hele holdet, som trænerne eller forældre har handlet ind til. Efter mad har trænerne (eller et socialudvalg bestående af udøvere) arrangeret forskellige aktiviteter, der ikke relaterer sig til sporten, men har til formål at ryste holdet sammen og give dem en sjov aften. Her har de eksempelvis afholdt ”Talentaften” eller ”X-Factor”, hvor udøverne skal lave små shows for hinanden. Her kan trænerne eksempelvis agere dommere.

Et socialt arrangement kan også være en grillaften hjemme hos en af udøverne med små konkurrencer og aktiviteter i løbet af aftenen eller en bowlingtur i byen for hele holdet. Det vigtigste er, at de aktiviteter, der planlægges, inddrager hele holdet eller træningsgruppen og at aktiviteterne passer til udøvernes alder. Hvis du som træner vil arrangere sociale aktiviteter, men er i tvivl om, hvad der vil være sjovt for dem, kan du inddrage nogle fra holdet og spørge dem til råds.

Husk på, at du som træner kan opfordre til et godt, socialt træningsfællesskab ved at spørge udøverne, hvordan hver enkelt vil bidrage socialt til holdet – eksempelvis som et punkt ved en status- eller udviklingssamtale. På den måde giver du som træner også udøverne ejerskab i forhold til det sociale på holdet, så du ikke som træner står for det hele. I starten af sæsonen kan der eventuelt nedsættes et

socialudvalg bestående af udøvere på holdet eller i træningsgruppen, der har lyst til at arrangere sociale aktiviteter. Dette kan eventuelt være i samarbejde med et par forældre, der kan hjælpe til med det praktiske i forbindelse med overnatninger, udflugter eller andet.

Fællesaktiviteter som disse (enten for et hold alene eller for flere hold i klubben) er med til at styrke fællesskabet og relationer i klubben og på det enkelte hold.

## **Konkret tiltag C**

### En legende tilgang i træningen

I pigernes besvarelser af de spørgsmål, vi stillede dem omkring de bedste træningsmiljøer for piger, fremgår det også tydeligt, at det er essentielt for dem, at det skal være sjovt at være til sport – især fordi der er så mange andre ting i hverdagen, der fylder, og fordi de ved, at sporten ikke er noget, de kommer til at få penge for, så hvis det ikke er sjovt, mister det værdi for dem.

Når det sociale fungerer godt på holdet, vil det automatisk give en god oplevelse af, at det er sjovt, fordi der er en god stemning på holdet. Men det, at det skal være sjovt, kan også tages bogstaveligt og inddrages af dig som træner i de træninger, du planlægger, hvilket der i det følgende gives to eksempler på.

I Lyngby-Gladsaxe volleyball er den ene af trænerne helt bevidst om, at der altid skal være noget sjovt og udfordrende i løbet af en træning. Han er bevidst om, at en træning ikke kun skal bestå af tekniske - og taktiske øvelser og det færdige spil. Det sjove element i træningen har til hensigt at udfordre pigerne og få dem til at grine sammen.

Udfordrende øvelser kan f.eks. være en spiløvelse, hvor pigerne skal bevæge sig hurtigt og i komplicerede løbemønstre, som kan være svære at huske, og de derfor løber forkert eller kommer klodset ind til bolden, eller det kan være øvelser, som pigerne kender, men som skal udføres med en form for et ”handicap”, der gør øvelserne sværere at lave, end de er vant til – f.eks. to og to bundet sammen, med bind for øjnene eller med deres dårlige hånd eller fod.



Trænerens oplevelse er, at pigerne tager godt imod den legende tilgang til øvelser i træningen, og at der sker en tydelig ændring i stemningen blandt pigerne på holdet, når de går fra klassiske tekniske – og taktiske øvelser til et udfordrende spil, hvor alle spillerne er på udebane.

I gymnastikforeningen i Aarhus giver de eksempelvis bevidst pigerne nogle opgaver, som er umulige at løse, men som skaber god stemning på holdet, fordi de alle kommer på udebane med opgaverne:

*”Vi arbejder engang imellem med nogle øvelser, som er umulige at lave... f.eks. så skal de lave vejrmølle med venstre ben forrest, men skal placere hænderne i vejrmøllen som hvis du lavede det med højre ben... det er umuligt og har ingen facit. Vi kan også sige til dem, at de skal lave den grimme vejrmølle, de overhovedet kan og så griner de af det...” (træner, TeamGym Aarhus)*

Ovenstående konkrete tiltag fra træningsmiljøerne giver forhåbentligt inspiration til, hvordan du som træner kan inddrage udøverne i træningen, og hvordan du kan styrke det sociale sammenhold på holdet eller i træningsgruppen.

I det næste og sidste afsnit af hæftet kan du finde skabeloner til de konkrete forslag, der er præsenteret undervejs i hæftet. Skabelonerne vil indeholde en kort introduktion til, hvordan forslagene kan udføres, så de blot kan printes og uddeles til udøverne. Hvis du ønsker at justere i nogle ting (f.eks. tilføje eller fjerne spørgsmål til udøverne) i skabelonerne, inden de udskrives, er der ligeledes mulighed for det.



*Her ses et eksempel på en situation, hvor der føres et sjovt element ind i en ellers fokuseret situation ved opvarmningen til en gymnastikkonkurrence.*

*Pigerne forsøger her at gribe vindruer med munden. ”Indslaget” sørger for grin og smil på læberne og giver pigerne et kort frirum fra den potentielt anspændte stemning ved konkurrencer.*



# APPENDIX - SKABELONER

---

<b>SKABELON: GENEREL FORVENTNINGSADFSTEMNING VED SÆSONSTART</b>	<b>48</b>
<b>SKABELON: UDØVERNE SKRIVER ET FORVENTINGSBREV TIL SIG SELV</b>	<b>50</b>
<b>SKABELON: KONTRAKT MELLEML TRÆNERE OG UDØVERE</b>	<b>54</b>
<b>SKABELON: MÅLSÆTNINGER OG PROCESMÅL</b>	<b>57</b>

*Husk, at du kan læse mere om tankerne bag disse konkrete tiltag inde i inspirationshæftet, ligesom der ved flere af redskaberne gives flere konkrete forslag til afvikling i praksis og inspiration til flere spørgsmål.*

*Skabeloner kan ligeledes findes på [www.cur.nu](http://www.cur.nu) til udskrift og med mulighed for at redigere og tilpasse jeres træningsmiljø.*

## SKABELON: GENEREL FORVENTNINGSAFSTEMNING VED SÆSONSTART

---

### Instruktion

Besvarelse af spørgsmålene på dette ark fungerer som et redskab til at reflektere over, diskutere, bevidstgøre og italesætte, hvorfor man er i den pågældende sport, og hvor man gerne vil hen.

Udøverne svarer individuelt på spørgsmålene, og svarene indsamles og læses og/eller diskuteres efterfølgende i fællesskab eller mindre grupper.

**Notér dine svar under spørgsmålene og uddyb svarene så grundigt, du kan. Når du har svaret på spørgsmålet kan du evt. spørge dig selv "hvorfor?" og ligeledes notere dette svar.**

- Hvorfor er jeg her? Hvad er min motivation for at være her?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Hvad har jeg af forventninger til sæsonen? (mig selv / holdet)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Hvad er en god træning for mig?

- Hvad er en god præstation for mig?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Hvad er en god konkurrence/kamp/stævne for mig?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Hvad er en god oplevelse for mig?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Hvornår er jeg lykkedes med mine mål?

## SKABELON: UDØVERNE SKRIVER ET FORVENTNINGSBREV TIL SIG SELV

---

### Instruktion

Ideen med at skrive et forventningsbrev til sig selv er, at få udøvere til at reflektere over, hvad man har af forventninger til sig selv (sportsligt, personligt, socialt).

Brevet skrives individuelt. Efter aftale med træneren skrives kan brevet enten skrives ved at besvare spørgsmålene nedenfor, eller det kan skrives som fritekst, hvor man som udøver skriver, hvad der falder én ind: hvad man forventer af sig selv og/eller af holdet/træningsgruppen.

Forventningsbrevene lægges evt. i en kuvert med navn og indsamles af træneren. Forventningsbrevene kan åbnes igen midt i sæsonen og fungere som udgangspunkt for en udviklings- eller statussamtale med træneren, eller brevet kan tages frem i slutningen af sæsonen og fungere som en evaluering af sæsonen for at se, om man har indfriet sine forventninger.

Brevene kan eventuelt læses højt for hinanden i slutningen af sæsonen af sig selv, en holdkammerat eller af træneren som inspiration og bevidstgørelse af hinandens udvikling.

*Der bør afsættes god tid i forbindelse med en træning så tidligt i sæsonen som muligt.*

**Notér dine svar under spørgsmålene og begrund det så grundigt, du kan.**

### **Personligt fokus**

- *Hvorfor er det vigtigt for mig at gå til ..... (sporten)?*
  
- *Hvad får jeg ud af at være her?*
  
- *Hvilke forventninger har jeg til min egen udvikling i denne sæson, og hvordan kan jeg opnå det?*
  
- *Hvilke personlige egenskaber vil jeg gerne udvikle? F.eks. at arbejde målrettet, struktureret, at samarbejde med andre osv. Hvorfor og hvordan kan jeg opnå disse?*



**Notér dine svar under spørgsmålene og begrund det så grundigt, du kan.**

### **Socialt fokus**

- *Hvilke forventninger har jeg til det sociale på holdet i denne sæson? Hvorfor har jeg denne forventning? Hvordan kan vi opnå det? Hvordan kan jeg bidrage til, at denne forventning opnås?*
  
- *Hvordan vil jeg selv bidrage til, at der er en god stemning på holdet/træningsgruppen?*

### **Afsluttende**

- *Når jeg i slutningen af denne sæson ser tilbage på den sæson, vi står over for nu, vil jeg være tilfreds, hvis..... (personligt, sportsligt og socialt)*

## SKABELON: KONTRAKT MELLEM TRÆNER(E) OG UDØVERE

---

### **Instruktion**

En kontrakt bidrager til at skabe refleksion over og skabe dialog omkring gensidige forventninger i en træningsgruppe/på et hold.

Kontrakter udformes mellem træner(e) og udøvere. Udøvere diskuterer indbyrdes, hvilke forhåbninger/forventninger, de har til deres træner(e), som efterfølgende nedskrives i en kontrakt. Det samme gør trænerne i en kontrakt til udøverne.

Punkter i kontrakten er til forhandling, således at der så vidt muligt opnås enighed i kontraktens indhold blandt begge parter.

Der kan også udformes en kontrakt udøverne imellem, hvor der nedskrives hvilke forventninger, der er til hinanden indbyrdes på holdet eller i træningsgruppen.

Kontrakterne kan med fordel underskrives af både trænere og udøvere (evt. en repræsentant fra holdet).



## Trænere til udøvere

---

**Notér under hvert punkt, hvad der er vigtigt for et godt samarbejde mellem trænere og udøvere. Husk, at kontrakten er til forhandling og punkterne skal accepteres af begge parter.**

### Overordnet

- Hvad er min/vores ambition med at være her? Hvad vil jeg/vi gerne?
- Hvilke forventninger har jeg/vi som træner(e)?

### Praktiske forhold

- Mødetidspunkt før træning:
- Mødetidspunkt før kamp/stævne/konkurrence:
- Afbudspolitik:
- Hvordan taler vi til hinanden?
- Hvordan man giver feedback:
- Oprydning:

### Forventninger til sociale arrangementer

**Konsekvenser ved at forventninger ikke indfries? Hvad kan disse konsekvenser være?**

### Andet

## Udøvere til træner(e)

---

**Notér under hvert punkt, hvad der er vigtigt for et godt samarbejde mellem trænere og udøvere. Husk, at kontrakten er til forhandling og punkterne skal accepteres af begge parter.**

### Overordnet

- Hvad er vores ambition med at være her? Hvad vil vi gerne?
- Hvilke forventninger har jeg/vi som udøvere til vores træner(e)?

### Praktiske forhold

- Mødetidspunkt før træning:
- Mødetidspunkt før kamp/stævne/konkurrence:
- Forberedelse til træning:
- Hvordan taler vi til hinanden?
- Hvordan får vi feedback:

### Forventninger til socialt engagement

### Andet

## SKABELON: MÅLSÆTNINGER OG PROCESMÅL

---

### Instruktion

Et kendt redskab til at strukturere målsætninger er den såkaldte **SMART**-model. Med denne model kan udøvere have fokus på processen, der hjælper til at skærpe opmærksomhed mod det, der skal forbedres og øger kvaliteten af træningen. At have procesmål opmuntrer til at arbejde i en bestemt retning og fjerner fokus fra konkrete ”gode præstationer” og resultater, men fokuserer snarere på den enkeltes udvikling i en proces.

Udøvere udfylder individuelt punkterne og svarene indsamles og kan benyttes til status- eller udviklingssamtaler i løbet af sæsonen.

**Notér dine svar under punkterne og begrund det så grundigt, du kan.**

### SMART

- **Specifikt:** *tydeligt og veldefineret mål. Hvad er det, jeg vil opnå? Hvorfor vil jeg opnå det? Jo mere konkret, jo bedre.*
  
- **Målbart:** *det handler om at dokumentere, at målet er nået. Hvordan ved jeg, at der er sket en udvikling? Hvad kan jeg, når målet er opnået, som jeg ikke kan i dag? Hvilke kriterier skal være opfyldt?*

- Accepteret: opbakning om målet for de involverede parter. Giver målet mening for mig?
  
- Realistisk: målet skal stå i tråd med virkeligheden. Tror jeg på, at målet kan opnås inden for de rammer, jeg har (tid, ressourcer osv.)?
  
- Tidsbestemt: det skal fremgå tydeligt, hvornår målet er nået. Hvad er deadline? Er der en tidsramme, som målet skal være nået inden for?