APPENDIX

SKABELONER FRA INSPIRATIONSHÆFTE

**APPENDIX** – SKABELONER FRA INSPIRATIONSHÆFTE

**SKABELON: GENEREL FORVENTNINGSAFSTEMNING VED SÆSONSTART 2**

**SKABELON: UDØVERNE SKRIVER ET FORVENTINGSBREV TIL SIG SELV 4**

**SKABELON: KONTRAKT MELLEM TRÆNERE OG UDØVERE 8**

**SKABELON: MÅLSÆTNINGER OG PROCESMÅL 11**

*Du kan læse mere om tankerne bag disse konkrete tiltag i hæftet ”Inspirationshæfte til trænere – konkrete forslag og inspiration til at få skabt refleksion, dialog og træffe bevidste valg i starten af sæsonen” , ligesom der ved flere af redskaberne gives flere konkrete forslag til afvikling i praksis og inspiration til flere spørgsmål.*

*Hæftet kan hentes på* [*www.cur.nu*](http://www.cur.nu)

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.**

**Sportsligt fokus**

* *Hvilke tekniske færdigheder vil jeg gerne udvikle i denne sæson? Hvorfor vil jeg gerne udvikle disse? Hvordan kan jeg opnå det?*
* *Hvad vil jeg gerne opnå sportsligt i denne sæson? Hvorfor vil jeg gerne opnå dette? Hvordan kan jeg opnå disse?*
* *Hvilke forventninger har jeg til holdets sportslige præstationer/udvikling i denne sæson? Hvorfor har jeg denne forventning? Hvordan kan vi opnå det? Hvad kan jeg bidrage med?*

**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**

* **S**pecifikt: *tydeligt og veldefineret mål. Hvad er det, jeg vil opnå? Hvorfor vil jeg opnå det? Jo mere konkret, jo bedre.*
* **M**ålbart: *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?*
* **A**ccepteret: *opbakning om målet for de involverede parter. Giver målet mening for mig?*
* **R**ealistisk: *målet skal stå i tråd med virkeligheden. Tror jeg på, at målet kan opnås inden for de rammer, jeg har (tid, ressourcer osv.)?*
* **T**idsbestemt: *det skal fremgå tydeligt, hvornår målet er nået. Hvad er deadline? Er der en tidsramme, som målet skal være nået inden for?*