



# Fastholdelse af 8-12 årige



# Alwin de Groot



1. Personlig
2. Svømning
3. Uddannelse
4. Arbejdserfaring



# Dagens program

1. Klubkultur
2. Holdstyrkelse
3. Lederrollen
4. Træningsekspert
5. Kommunikation
6. Motivation
7. Daglige udfordringen
8. Hvad nu...
9. Evaluering af teori-delen





©net2change

# Eksempel sammenhængende klubkultur



## Artefakter:

### A. Fysiske arrangementer

- Klubhus
- Fællesspisning
- Inviterende fremtoning

### B. Sprog

- Anerkendende
- Respekt
- Kun positive ting bliver råbt
- Meget brugte ord: hygge, sammen, vi, fælles, hold, ansvar, velkommen, godt gået

### C. Traditioner

- Opstartsfest
- Fællesspisning
- Julefest
- træningsleje

### D. Historier

- "kan du huske Barbequen"
- "vi samlede 25.000 kr. ved loppemarked til træningslejr"
- "Vi(forældrene) overtog træningen, da træneren lå i sygehuset"

## Værdier:

- Vedtægter: "udgangspunkt i fællesskabet og det sociale liv i klubben"

## Antagelser:

- Man har lyst til at være, hvor man føler sig tilpas
- I fællesskab udvikler man sig bedst
- Når man er i en klub, har man et medansvar





# Klubkultur



- *Er du en del af klubbens kultur?*
- *Hvordan vil du beskrive din klubs kultur baseret på Scheins model, på værdi og artefakt niveau?*
- *Hvis vi antager at man fastholder unge i klubben, når de er oplever at træningen er sjovt, hvordan kunne værdi og artefakt-niveauet så se ud?*
- *Har din klub denne kultur?*
- *Hvad skal der til i din klub, hvis det skulle realiseres?*



# Holdstyrkelse



Hvad kendetegner gode teams?

- Enighed om et fælles mål
- Alle ved hvordan man kan bidrage til at nå målet
- Høj fokus på den konkrete opgave, samt høj fokus på social sammenhold
- Alle deltager aktiv i kommunikationen
- Tager tid til at evaluere undervejs

# Holdstyrkelse



## TEAMWORK

- *Hvordan kan vi bruge erfaringerne fra gode teams til at styrke klubben og holdet?*
- *Hvordan kan vi øge vores holds sociale sammenhold?*

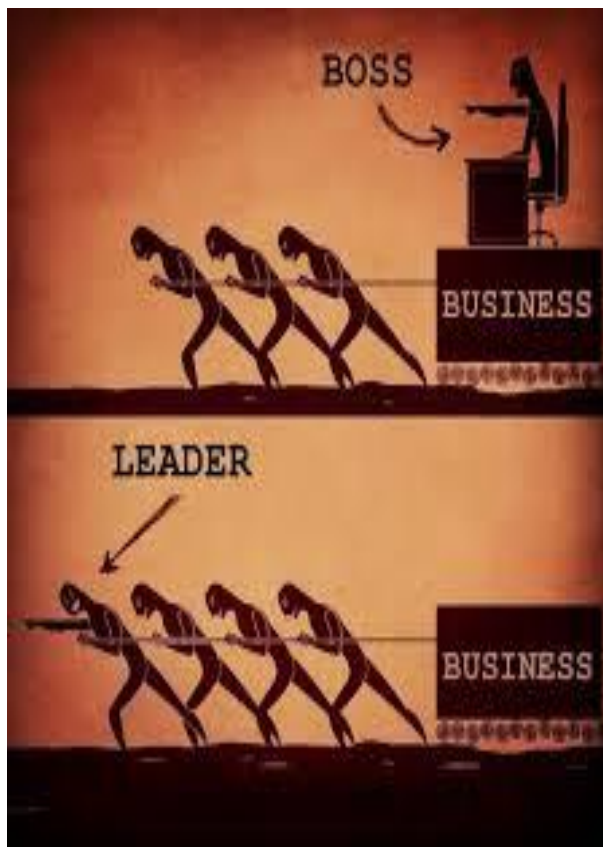


# Lederrollen



Undersøgelserne: Der bliver forventet at trænere "tager lederrollen"

- *Ser du dig selv som leder?*
- *Hvordan opfører en god leder sig?*
- *Hvordan kan man "tage lederrollen"?*
- *Hvad synes du er udfordrende mht. lederens opgaver?*
- *Hvordan kan man coache hinanden?*



# Lederrollen





# Træningsekspert

Hovedforventning fra udøvere og forældre:  
Træneren er den faglige ekspert

Interessant mht. fastholdelse:

- Holdinddeling
- Progression og udvikling
- ”Det skal være sjovt”
- ”Der skal være styr på tingene”





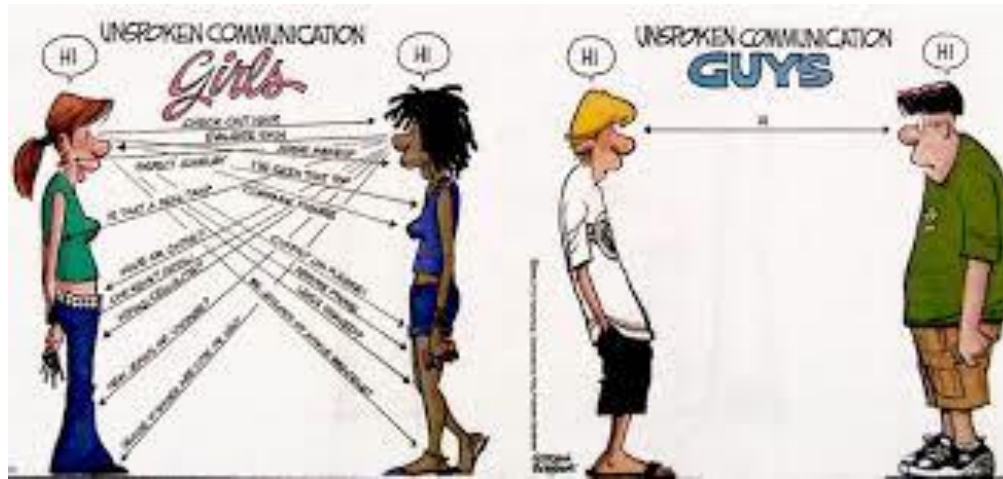
# Kommunikation

- Hvornår kommunikerer man
- Hvad kommunikerer/italesætter man
- Hvem kommunikerer man med
- Hvem tager initiativet
- Hvor meget kommunikerer man

Kommunikation er situationsafhængig



# Kommunikation

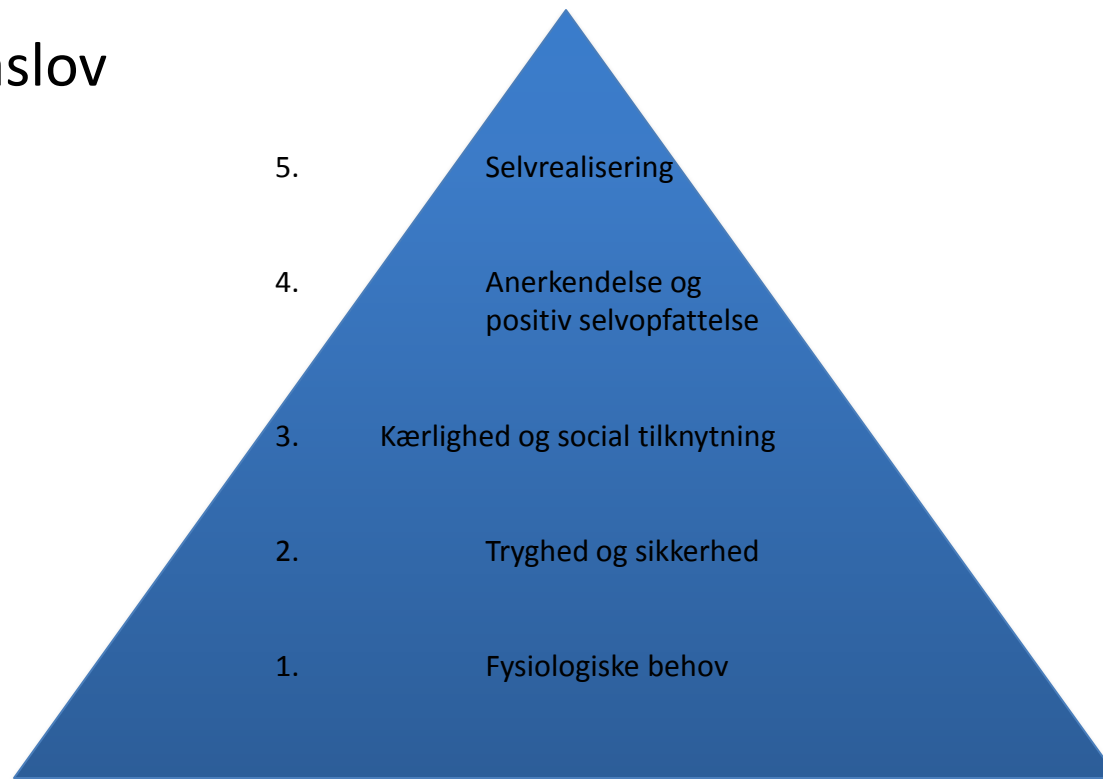


- Hvordan kommunikerer vi anerkendende?
- Gentagne forhold
- Pas på med "komplementære forhold" (ironi)
- Italesæt modstridende forhold
- At spejle
- Italesæt følelser

# Motivation



## Maslov





# Motivation

- *Hvilke trin på pyramiden knytter resultaterne af undersøgelserne sig til?*
- *Hvilke initiativer skal vi prioritere i vores daglige virke når vi ser på udøvernes motivation til at fortsat ville være en del af holdet/klubben?*

# Motivation



## Atkinson

Når vi skal i gang med en opgave, er der to impulser som melder sig:

- *Lysten til at lykkes*
- *Angsten for at mislykkes*

I præstationssituationer vil vi derfor altid opleve en form for ambivalens.

- Et grundlæggende mestringsmotiv
- En subjektive vurdering af muligheden for at lykkes
- En subjektive vurdering af værdien af det at lykkes





# Motivation

Hvordan kan vi reducere udøverens angst for at mislykkes?

- Enkle opgaver og varsom progression
- Trygge miljøer (ingen eksponering, hurtig tilbud om hjælp, ros og støtte, mindre grupper af personer som kender hinanden)
- Fast og klar struktur skaber tryghed (da man ved hvad der forventes af en)



## Motivation

”at skifte briller”

- Hvad er det værste der kan ske?
- Er det overhovedet realistisk, at det værste som kan ske også vil ske?
- Har jeg beviser for at det forholder sig sådan?
- Er det overhovedet så slemt, at det skal fraholde mig fra at forsøge en indsats?

# Daglige udfordringer



- Hvad kan jeg gøre hvis...
- Brainstorm: muligheder for samarbejde  
Gymnastik og Svømning

# Hvad nu?



- *Hvad vil jeg snakke med mine kollegaer (hvilke?) om når jeg møder dem igen?*
- *Hvad vil jeg være ekstra opmærksom på til næste træning?*
- *Hvad har jeg lyst til at afprøve? Hvornår?*
- *Hvad vil du gøre ved din konkrete udfordring angående fastholdelse af dine udøvere? Hvornår?*



# \_overskift

---

