

Uge 34

Fokus på forventninger og målsætninger for den nye sæson



Opstarten af en ny sæson er en god anledning til at snakke om forventninger til den nye sæson, men kan også være afsæt for en snak omkring hvornår forventninger er gode og motiverende, og om hvordan forventninger kan opleves som et pres for den enkelte. Når unge spørges om hvor det pres, de oplever, kommer fra svarer 7 ud af 10 "mig selv", halvdelen svar skolen, men ca. 1/3 svarer hhv. Familie, sociale medier og venner.

Dig og den nye sæson



1. Har du nogle personlige målsætninger til den nye sæson? Er der noget du f.eks. gerne vil blive dygtigere til?
2. Hvad kan du konkret gøre for at lykkes med dine målsætninger?
3. I er også begyndt i skole - hvad har i af forventninger til det nye år? Er der noget du godt kunne have lyst til at gøre anderledes?



vebbefos
fonden



Uge 35

Fokus på forventninger og målsætninger for den nye sæson



Opstarten af en ny sæson er en god anledning til at snakke om forventninger til den nye sæson, men kan også være afsæt for en snak omkring hvornår forventninger er gode og motiverende, og om hvordan forventninger kan opleves som et pres for den enkelte. Når unge spørges om hvor det pres, de oplever, kommer fra svarer 7 ud af 10 "mig selv", halvdelen svarer skolen, men ca. 1/3 svarer hhv. Familie, sociale medier og venner.

Os og den nye sæson



1. Hvilke målsætninger skal vi have som hold - og handler vores målsætninger kun om det sportslige? (resultater, placering mv.) eller kunne der også være andre vigtige målsætninger? (trivsel, lave sociale aktiviteter sammen, hvordan vi taler til hinanden mv.)
2. Hvordan kan du bidrage til, at i som hold når jeres målsætninger?



vebbefos
fonden



Uge 36

Hvor godt kender du dine holdkammerater?



Selvom man går til sport flere gange om ugen og bruger mange timer sammen, er der mange der ikke kender de mest grundlæggende ting om deres holdkammerater. Når man lærer hinanden bedre at kende kan det være med til at styrke fællesskabet og sammenholdet både på og udenfor banen. Ideen med spørgsmålene er at komme lidt tættere på hinanden på holdet.

Hvor godt kender vi hinanden?



1. Hvilket fag i skolen er mit yndlingsfag?
2. Hvilket fag er mit hadefag?
3. Hvad er min yndlingsserie?
4. Har jeg et kæledyr?



vebbefos
fonden



Uge 37

Fokus på forventninger og målsætninger for den nye sæson



Opstarten af en ny sæson er en god anledning til at snakke om forventninger til den nye sæson, men kan også være afsæt for en snak omkring hvornår forventninger er gode og motiverende, og om hvordan forventninger kan opleves som et pres for den enkelte. Når unge spørges om hvor det pres, de oplever, kommer fra svarer 7 ud af 10 "mig selv", halvdelen svarer skolen, men ca. 1/3 svarer hhv. Familie, sociale medier og venner.

Når forventninger presser os



1. Er der situationer hvor I kan opleve at jeres forventninger til jer selv bliver til et pres? Sæt ord på.

2. Hvordan kan vi formulere forventninger der medvirker til at skabe udvikling uden at det føles som et pres? (mindre fokus på konkrete resultater – placering til en konkurrence, score i en test i skolen mv. – og mere fokus på at den enkelte og holdet udvikler sine bestemte kompetencer og færdigheder)



vebbefos
fonden



Uge 38

Når noget er akavet



Ordet "akavet" fylder meget hos unge i 10-12 årsalderen, og meget af det der opleves som pinligt, anderledes, usikkert eller ude af ens komfortzone, kan virke akavet. Det kan være alt fra at sige noget højt foran andre til, at vise en øvelse/spring foran andre som kan føles "akavet". Ideen med spørgsmålene er at sætte ord på, hvad der kan føles akavet.

Hvorfor føles ting akavede?



1. Hvad betyder det at "noget" er akavet?
2. Hvad kan være akavet? Er det at lave fejl?
3. Synes du det er akavet hvis du bliver bedt om at vise en øvelse foran andre/stille dig op foran klassen osv.?
4. Har du oplevet at noget var akavet på banen? Kom gerne med eksempler.



vebbefos
fonden



Uge 39

Når noget er akavet



Ordet "akavet" fylder meget hos unge i 10-12 årsalderen, og meget af det der opleves som pinligt, anderledes, usikkert eller ude af ens komfortzone, kan virke akavet. Det kan være alt fra at sige noget højt foran andre til, at vise en øvelse/spring foran andre som kan føles "akavet". Ideen med spørgsmålene er at sætte ord på, hvad der kan føles akavet.

Kan det akavede være positivt?



1. Er der forskel på akavethed til din idræt og fx i skolen, veninder mv.? Hvori består forskellen?
2. Kan noget der er akavet være godt vise sig at blive til noget positivt (fx at man bliver presset ud i noget nyt og lykkes med det eller at man tager mod til sig og snakker med nogen man ikke kender)



vebbefos
fonden



Uge 40

“Fucking flink” - eller “fucking idiot” - fokus på sprog -



Måden vi udtrykker os overfor hinanden, har stor betydning for hvordan vi opfatter hinanden. Ord kan være lige så kraftfulde som fysiske handlinger, og vores sprogbrug kan virke anerkendende, motiverende/demotiverende, sårende m.v.

Sprog kan have stor indflydelse på, hvordan vi præsterer og hvordan vi trives i fællesskaber. Ideen med spørgsmålene er at få os til at reflektere over, hvordan vi taler til og med hinanden og sætte fokus på, hvor vi gør det godt og hvor vi kan forbedre os.

Hvordan snakker vi til hinanden på holdet?



1. Hvordan tror I at vi med vores ord påvirker hinanden? Kan vi gøre hinanden bedre ved at rose og anerkende hinanden?
2. Hvordan påvirker det os negativt hvis vi taler "grimt" til hinanden?
3. Hvordan snakker vi til hinanden på holdet?
4. Synes I vi er gode til at rose hinanden når I prøver noget nyt og det lykkes?



vebbefos
fonden



Uge 41

“Fucking flink” - eller “fucking idiot” - fokus på sprog -



Måden vi udtrykker os overfor hinanden, har stor betydning for hvordan vi opfatter hinanden. Ord kan være lige så kraftfulde som fysiske handlinger, og vores sprogbrug kan virke anerkendende, motiverende/demotiverende, sårende m.v.

Sprog kan have stor indflydelse på, hvordan vi præsterer og hvordan vi trives i fællesskaber. Ideen med spørgsmålene er at få os til at reflektere over, hvordan vi taler til og med hinanden og sætte fokus på, hvor vi gør det godt og hvor vi kan forbedre os.

Er du for hård ved dig selv?



1. Er der forskel på hvordan du "snakker" til dig selv og til dine holdkammerater? Er vi hårdere ved os selv end de andre, hvis vi f.eks. laver en fejl?
2. Er der forskel på hvordan vi snakker med hinanden til idræt og i skolen? Hvis ja - hvori består forskellen?



vebbefos
fonden



Uge 43

“Fucking flink” - eller “fucking idiot” - fokus på sprog -



Måden vi udtrykker os overfor hinanden, har stor betydning for hvordan vi opfatter hinanden. Ord kan være lige så kraftfulde som fysiske handlinger, og vores sprogbrug kan virke anerkendende, motiverende/demotiverende, sårende m.v.

Sprog kan have stor indflydelse på, hvordan vi præsterer og hvordan vi trives i fællesskaber. Ideen med spørgsmålene er at få os til at reflektere over, hvordan vi taler til og med hinanden og sætte fokus på, hvor vi gør det godt og hvor vi kan forbedre os.

Er der noget vi skal have ændret i forhold til “sproget” på holdet?



1. Hvordan vil DU gerne have at I snakker til hinanden?
2. Kan I være mere konstruktive over for hinanden på holdet/til træning?
3. Det giver ikke mening hvis vi kun roser hinanden! Hvis vi skal blev bedre er det vigtigt at vi også snakker om det der udfordrer/skal ændres. Hvordan kan vi gøre det på en god måde? Hvad er OK at sige – og hvad er ikke OK?



ebbefos
fonden



Uge 44

Motivation: At være drevet af det sociale



Motivation kommer af det latinske "movere", og dækker over hvad der "driver" os til fx. at komme til træning. Hvad der motiverer kan være meget forskelligt! Vi kan være drevet af det sociale, af at vinde, af at blive bedre mm. – og for de fleste er det lidt en kombination. Ideen med nedenstående spørgsmål er at hjælpe udøverne med at sætte ord på, hvad der motiverer dem, samt betone vigtigheden af, at vi primært er udviklingsmotiverede.

Hvad er det vigtigste for dig?



1. Hvad er det vigtigste for dig, når du går til din sport?
Begrund svaret.
2. Få udøverne til at snakke om, hvad der kan være udfordringen/fordelene hvis man:
 - A) er motiveret af at være sammen med sine venner
 - B) er motiveret af at vinde, spille på 1.holdet osv.
 - C) er motiveret af at blive bedre



ebbefos
fonden



Uge 45

Motivation: At være drevet af det sociale



Motivation kommer af det latinske "movere", og dækker over hvad der "driver" os til fx. at komme til træning. Hvad der motiverer kan være meget forskelligt! Vi kan være drevet af det sociale, af at vinde, af at blive bedre mm. – og for de fleste er det lidt en kombination. Ideen med nedenstående spørgsmål er at hjælpe udøverne med at sætte ord på, hvad der motiverer dem, samt betone vigtigheden af, at vi primært er udviklingsmotiverede.

At blive bedre...



1. Sidste uge snakkede vi om at det bl.a. er det at blive bedre, der motiverer os til at dyrke idræt. Men hvad skal der til for at blive bedre? Hvad kræver det at MIG, OS og TRÆNEREN?
2. Hvad vurderer I er vigtigst?
3. Og er det kun idræt vi bliver bedre til – eller er der også andre ting vi træner når vi er til idræt?



ebbefos
fonden



Uge 46

At have fokus på attitude



En stor del af det at gå til en sport handler om at udvikle sig og blive dygtigere, og derfor vil man altid komme ud for at noget er svært. Men hvilken tilgang vi har til udfordringerne for hvordan vi udvikler os! Motiverer det os at noget er vanskeligt, eller oplever vi det som et nederlag?. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på, hvordan vi håndterer de udfordringer der er forbundet med at udvikle og dygtiggøre sig.

Når noget er svært



1. Hvordan reagerer du når noget er svært til træning fx en øvelse/spring?
2. Hvordan reagerer du i andre situationer fx i skolen når der er noget der er svært? Spørger du om hjælp? Hvorfor/hvorfor ikke?



vebbefos
fonden



Uge 47

At have fokus på attitude



En stor del af det at gå til en sport handler om at udvikle sig og blive dygtigere, og derfor vil man altid komme ud for at noget er svært. Men hvilken tilgang vi har til udfordringerne for hvordan vi udvikler os! Motiverer det os at noget er vanskeligt, eller oplever vi det som et nederlag?. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på, hvordan vi håndterer de udfordringer der er forbundet med at udvikle og dygtiggøre sig.

Under - eller overvurderer du dig selv?



1. Har du størst tendens til at overvurdere eller undervurdere egne evner?
2. Hvorfor tror du det er sådan?
3. Hvad tænker du at det gør ved din præstation?



vebbefos
fonden



Uge 48

Udøver - træner relation



For mange unge er ens træner den voksne man bruger mest tid sammen med og kan derfor være en vigtig relation i ens liv. Det kan både være i form af en rollemodel som man ser op til, men også en voksen som man føler sig tryk ved og kan tale med om personlige emner eller udfordringer i andre arenaer fx skolen. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på denne trænerrelation.

Hvordan bruger du din træner/ instruktør?



1. Hvordan har du det når din træner retter dig i en øvelse? Ser du det som en hjælp, kritik eller noget helt tredje?
2. Er du god til at bede din instruktør/træner om hjælp hvis du oplever noget er svært? Hvis nej – hvad tror du det handler om?
3. Er det kun til idræt du har det sådan – eller er det også i andre områder af dit liv?



vebbefos
fonden



Uge 49

Udøver - træner relation



For mange unge er ens træner den voksne man bruger mest tid sammen med og kan derfor være en vigtig relation i ens liv. Det kan både være i form af en rollemodel som man ser op til, men også en voksen som man føler sig tryk ved og kan tale med om personlige emner eller udfordringer i andre arenaer fx skolen. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på denne trænerrelation.

Hva' så coach?!



1. Føler du, at du kan snakke med din træner om noget personligt som f.eks. præstationsangst, andre ting i dit liv som du synes er vanskelige osv.
2. Hvis du ikke snakker med din træner, hvad skal der så til for at ændre dette?
3. Hvem snakker du ellers med om vanskelige ting (forældre, søskende, venner, bedsteforældre eller?)



ebbefos
fonden



Uge 50

Udøver - træner relation



For mange unge er ens træner den voksne man bruger mest tid sammen med og kan derfor være en vigtig relation i ens liv. Det kan både være i form af en rollemodel som man ser op til, men også en voksen som man føler sig tryk ved og kan tale med om personlige emner eller udfordringer i andre arenaer fx skolen. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på denne trænerrelation.

Hvad synes I kunne være anderledes til træning?



1. Har I forslag til noget I tænker der kunne medvirke til at træningen blev:

- A) Sjovere?
- B) Mere udviklende?
- C) Mere udfordrende?



vebbefos
fonden



Uge 2

Udvikling



Motivation kommer af det latinske "movere", og dækker over hvad der "driver" os til fx. at komme til træning. Hvad der motiverer kan være meget forskelligt! Vi kan være drevet af det sociale, af at vinde, af at blive bedre mm. – og for de fleste er det lidt en kombination. Ideen med nedenstående spørgsmål er at hjælpe udøverne med at sætte ord på, hvad der motiverer dem, samt betone vigtigheden af, at vi primært er udviklingsmotiverede.

På hvilken måde har JEG udviklet mig?



1. Er det kun sportsligt du har udviklet dig – eller oplever du også at have udviklet dig på andre områder?
2. Hvad skyldes denne udvikling? Hvad har du gjort helt konkret?
3. Er der noget, der har været særligt vanskeligt, som du er lykkedes med?
4. Hvad er dine styrker? (Personligt, socialt, sportsligt).



vebbefos
fonden



Uge 3

Udvikling



Motivation kommer af det latinske "movere", og dækker over hvad der "driver" os til fx. at komme til træning. Hvad der motiverer kan være meget forskelligt! Vi kan være drevet af det sociale, af at vinde, af at blive bedre mm. – og for de fleste er det lidt en kombination. Ideen med nedenstående spørgsmål er at hjælpe udøverne med at sætte ord på, hvad der motiverer dem, samt betone vigtigheden af, at vi primært er udviklingsmotiverede.

Er der noget VI er blevet bedre til?



1. Er det kun sportsligt vi har udviklet os – eller oplever I at vi også på andre områder har udviklet os?
2. Hvad skyldes denne udvikling? Hvad er det helt konkret vi har gjort?
3. Er der noget, der har været særligt vanskeligt, som vi er lykkedes med?



ebbefos
fonden



Uge 4

Mod til at lave fejl



Det er fristende at øve det, som vi allerede er gode til, men hvis udøverne gerne vil blive dygtigere, så skal vi – samtidig med, at de optimerer de kompetencer, som de allerede "mestrer" – udfordre dem til at fokusere på deres "udviklingspunkter" og forsøge at forbedre dem. At træne det, som vi ikke er så gode til, kan gøre "ondt" og kræve energi i et omfang der gør, at det kan opleves som om, at "hjernen brænder". Men det er når vi også fysisk kan mærke, at vi er på lidt usikker grund, at vi lærer og udvikler os som udøvere, elever, studerende og mennesker.

At lære nyt og udvikle sig



1. Hvordan har du det når din træner retter dig i en øvelse?
2. Har du fokus på at lære nye ting, eller er det negativt når tingene ikke lykkedes?
3. Hvordan kan fejl være positive?



vebbefos
fonden



Uge 5

Mod til at lave fejl



Det er fristende at øve det, som vi allerede er gode til, men hvis udøverne gerne vil blive dygtigere, så skal vi – samtidig med, at de optimerer de kompetencer, som de allerede "mestrer" – udfordre dem til at fokusere på deres "udviklingspunkter" og forsøge at forbedre dem. At træne det, som vi ikke er så gode til, kan gøre "ondt" og kræve energi i et omfang der gør, at det kan opleves som om, at "hjernen brænder". Men det er når vi også fysisk kan mærke, at vi er på lidt usikker grund, at vi lærer og udvikler os som udøvere, elever, studerende og mennesker.

Frygten for at fejle



1. Når du har lært en ny finte/øvelse/spring til træning-
tør du så at bruge den i kamp/opvisning/stævne?
2. Hvordan tror du dine holdkammerater har det med at
lære en ny øvelse/spring?
3. Hvordan har du det selv med at lære en ny øvelse/
spring?



ebbefos
fonden



Uge 6

Enig eller uenig? (Stemning)



Det kan være svært at udtrykke sin mening overfor andre- især hvis den afviger fra deres. Mange har en tendens til at give udtryk for, at man er enig med andre for at bevare den gode stemning eller for at 'passe ind' i fællesskabet. Uenighed er dog ikke en dårlig ting og det kan være nødvendigt at sige sin mening højt for at kunne starte nogle vigtige samtaler og diskussioner som i sidste ende kan skabe en positiv udvikling. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på uenighed, at det er OK at sige sin mening, og hvordan uenighed kan føre gode ting med sig.

Er det OK at vi også kan være uenige?



1. Hvordan har du det med at være uenig med de andre på holdet?
2. Hvordan håndterer I uenigheder?
3. Hvordan håndterer du uenigheder med din træner/ instruktør?
4. Siger du din mening hvis du er uenig med nogen, hvorfor/hvorfor ikke?



ebbefos
fonden



Uge 7

Enig eller uenig? (Stemning)



Det kan være svært at udtrykke sin mening overfor andre- især hvis den afviger fra deres. Mange har en tendens til at give udtryk for, at man er enig med andre for at bevare den gode stemning eller for at 'passe ind' i fællesskabet. Uenighed er dog ikke en dårlig ting og det kan være nødvendigt at sige sin mening højt for at kunne starte nogle vigtige samtaler og diskussioner som i sidste ende kan skabe en positiv udvikling. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på uenighed, at det er OK at sige sin mening, og hvordan uenighed kan føre gode ting med sig.

Er der plads til uenighed på vores hold?



1. Føler du, at der er plads til uenighed til træning/på holdet?
2. Er der forskel på at være uenig med sine holdkammerater og så f.eks. veninder, dem fra klassen osv.?
3. Kan det føre til noget godt og konstruktivt at være uenig? Hvordan og i hvilke situationer?



ebbefos
fonden



Uge 8

Præstationspres og frirum



Blandt mange unge er stræben efter det perfekte blevet det normale. Perfektionisme kan være positivt og et udtryk for høje ambitioner, men samtidig kan det være uhensigtsmæssigt, hvis det er forbundet med høj grad af bekymringer, selvkritik, negative holdninger til fejl og mistrivsel. For at blive dygtig til sport er man nødt til at tillade sig selv at lave fejl! Spørgsmålene skulle gerne lede til en refleksion om, at det er ok at lave fejl, samt hvordan man kan anvende erfaringer fra idrætten på andre arenaer.

Modet til at fejle er en forudsætning for udvikling!



1. Hvordan kan ens fejl være med til at gøre en bedre?
2. Føler du der er plads til at lave fejl på jeres hold?
3. Hvordan bliver det mere trygt at lave fejl? Kom med ideer.



vebbefos
fonden



Uge 9

Præstationspres og frirum



Blandt mange unge er stræben efter det perfekte blevet det normale. Perfektionisme kan være positivt og et udtryk for høje ambitioner, men samtidig kan det være uhensigtsmæssigt, hvis det er forbundet med høj grad af bekymringer, selvkritik, negative holdninger til fejl og mistrivsel. For at blive dygtig til sport er man nødt til at tillade sig selv at lave fejl! Spørgsmålene skulle gerne lede til en refleksion om, at det er ok at lave fejl, samt hvordan man kan anvende erfaringer fra idrætten på andre arenaer.

Hvad tænker du når du ser andre lave fejl?



1. Hvordan tror du dine holdkammerater har det når de laver en fejl til træning eller kamp/opvisning?
2. Hvad tænker DU når ANDRE laver fejl?
3. Hvordan har DU det selv når DU laver en fejl?



vebbefos
fonden



Uge 10

Præstationspres og frirum



Blandt mange unge er stræben efter det perfekte blevet det normale. Perfektionisme kan være positivt og et udtryk for høje ambitioner, men samtidig kan det være uhensigtsmæssigt, hvis det er forbundet med høj grad af bekymringer, selvkritik, negative holdninger til fejl og mistrivsel. For at blive dygtig til sport er man nødt til at tillade sig selv at lave fejl! Spørgsmålene skulle gerne lede til en refleksion om, at det er ok at lave fejl, samt hvordan man kan anvende erfaringer fra idrætten på andre arenaer.

Sport som et frirum?



1. Er der forskel på hvordan du har det når du "fejler" til din sport og i skolen? Er der erfaringer fra idrætten som vi kan bruge andre steder?
2. Er det perfekte altid det bedste? Hvorfor/hvorfor ikke.
3. Oplever du at din sport er et frirum i hverdagen – et sted hvor du kan slappe af? Hvorfor/hvorfor ikke?
4. Oplever du andre frirum hvor du kan koble af?



vebbefos
fonden



Uge 11

Fælleskab og holdkultur



Når man går til en sportsgren bruger man meget tid sammen med sine holdkammerater/årgang. Derfor har det sociale stor betydning for, hvordan man trives, hvordan man udvikler sig og hvordan man kan præstere. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på holdkulturen og fællesskabet, som er en stor del af det at dyrke sport.

Holdkultur



1. Hvordan synes du I har det med hinanden på holdet?
2. Hvad føler du, at du kan bidrage med på holdet?
3. Laver I noget socialt sammen udenfor sporten?
4. Kunne du godt tænke dig at I lavede noget sammen/
lavede mere sammen?



vebbefos
fonden



Uge 12

Fællesskab og holdkultur



Når man går til en sportsgren bruger man meget tid sammen med sine holdkammerater/årgang. Derfor har det sociale stor betydning for, hvordan man trives, hvordan man udvikler sig og hvordan man kan præstere. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på holdkulturen og fællesskabet, som er en stor del af det at dyrke sport.

At bakke hinanden op



1. Er I gode til at rose hinanden på holdet?
2. Hvordan føles det når din holdkammerat roser dig på banen?
3. Kan jeres sprog gøre hinanden bedre? Og modsat, også gøre hinanden dårligere?



vebbefos
fonden



Uge 13

Fælleskab og holdkultur



Når man går til en sportsgren bruger man meget tid sammen med sine holdkammerater/årgang. Derfor har det sociale stor betydning for, hvordan man trives, hvordan man udvikler sig og hvordan man kan præstere. Ideen med spørgsmålene er at sætte fokus på holdkulturen og fællesskabet, som er en stor del af det at dyrke sport.

Fællesskab



1. Hvad gør dig glad når du er sammen med dit hold til træning?
2. Føler du I har en særlig fællesskabsfølelse når I dyrker jeres sport sammen?
3. Er I sammen på en anden måde end du fx er sammen med dine klassekammerater? Hvis ja, hvorfor tror du?



vebbefos
fonden



Uge 14

Kropsforståelse



Kropsutilfredsheden starter tidligere for piger end for drenge. I 5. klasse synes 38% af pigerne at de selv er overvægtige. Når de kommer til 5. klasse er kun 55% tilfredse med deres krop og i 6. klasse er det kun 46%.

Mange piger sammenligner deres kroppe med hinanden, og urealistiske kropsidealer og kropsforståelser kan påvirke deres selvbillede. Derfor er det vigtigt at sætte fokus på "kroppen", og formålet med spørgsmålene er at italesætte nogle af de følelser der kan være forbundet med f.eks. at være en del af et omklædningsrum for piger.

Omklædning og badekultur



1. Klæder I om (og går i bad) sammen før og efter træning/kamp? Hvis nej, hvorfor ikke?
2. Hvordan tror du de andre har det med at klæde om sammen med andre?
3. Hvilke følelser går der igennem dit eget hoved, når du klæder om sammen med andre?



ebbefos
fonden



Uge 15

Kropsforståelse



Kropsutilfredsheden starter tidligere for piger end for drenge. I 5. klasse synes 38% af pigerne at de selv er overvægtige. Når de kommer til 5. klasse er kun 55% tilfredse med deres krop og i 6. klasse er det kun 46%.

Mange piger sammenligner deres kroppe med hinanden, og urealistiske kropsidealer og kropsforståelser kan påvirke deres selvbillede. Derfor er det vigtigt at sætte fokus på "kroppen", og formålet med spørgsmålene er at italesætte nogle af de følelser der kan være forbundet med f.eks. at være en del af et omklædningsrum for piger.

Omklædningsrummet - frirum eller?



1. Er der forskel på hvordan du har det med at klæde om og gå i bad til din sport og til idræt i skolen? Hvis ja, hvorfor tror du det er forskelligt?
2. Føler du at omklædningsrummet er et frirum uden de voksne eller kan det også opleves utrygt? Eller kan det være begge dele?
3. Hvad kan være positivt ved at I klæder om og går i bad sammen? (fx afmystificering af kropsidealer)



vebbefos
fonden



Uge 17

Lær hinanden at kende



Kropsutilfredsheden starter tidligere for piger end for drenge. I 5. klasse synes 38% af pigerne at de selv er overvægtige. Når de kommer til 5. klasse er kun 55% tilfredse med deres krop og i 6. klasse er det kun 46%.

Mange piger sammenligner deres kroppe med hinanden, og urealistiske kropsidealer og kropsforståelser kan påvirke deres selvbillede. Derfor er det vigtigt at sætte fokus på "kroppen", og formålet med spørgsmålene er at italesætte nogle af de følelser der kan være forbundet med f.eks. at være en del af et omklædningsrum for piger.

Hvor godt kender du dine holdkammerater?



1. Hvem bruger mest tid foran spejlet om morgenen?
2. Hvem er længst tid om at klæde om?
3. Hvem kommer mest for sent?



vebbefos
fonden



Uge 18

Hilsekultur



At hilse er den første anerkendelse af, at man er en del af fællesskab – og når de andre udøvere og trænere hilser med navn, er det med til at give oplevelsen af at være en del af noget. At hilse er dermed med til at skabe form for psykologisk tryghed af, at høre til, hvilket er et vigtigt afsæt for at kunne tage "chancer" såvel, relationelt som til træning/kamp/stævne. Ideen med "postkortet" er at sætte fokus på betydningen af, at hilse på hinanden og være gode værter når der kommer nye på holdet/årgangen – og i klassen, i klubben, på vejen og alle de andre steder hvor udøverne også færdes til daglig.

At hilse på hinanden



1. Hilser du på dine holdkammerater når du kommer og går til træning? Hilser du på din træner?
3. Hvordan føles det når folk hilser på dig? Er der forskel på at de bare siger hej eller de anvender dit navn?
4. Siger I tak for i dag til hinanden efter træning?



vebbefos
fonden



Uge 19

Hilsekultur



At hilse er den første anerkendelse af, at man er en del af fællesskab – og når de andre udøvere og trænere hilser med navn, er det med til at give oplevelsen af at være en del af noget. At hilse er dermed med til at skabe form for psykologisk tryghed af, at høre til, hvilket er et vigtigt afsæt for at kunne tage "chancer" såvel, relationelt som til træning/kamp/stævne. Ideen med "postkortet" er at sætte fokus på betydningen af, at hilse på hinanden og være gode værter når der kommer nye på holdet/årgangen – og i klassen, i klubben, på vejen og alle de andre steder hvor udøverne også færdes til daglig.

At tage godt imod de nye



1. Hvordan tager du/ vi imod nye personer?
2. Hvordan ville du gerne selv tages imod, hvis du var ny i miljøet?
3. Er der noget I synes vi skal ændre i forhold til at tage bedre imod nye?



vebbefos
fonden



Uge 20

Kamp/Stævne/Konkurrence



Opfølgningen på en kamp/stævne/opvisning bliver ofte en meget "præstationsorienteret" samtale og denne er ofte meget afhængig af "resultatet". Ideen med spørgsmålene nedenfor er tænkt som et forsøg på at få spillerne/udøverne til at bevæge sig lidt væk fra det konkrete og i højere grad arbejde med, hvad de kan tage med sig samt at forstå kamp/stævne som en del af en udvikling for den enkelte og som hold.

Hvad er vigtigst til kamp/stævne/konkurrence?



1. Hvad er vigtigst for jer, når I spiller kamp, er til stævne eller konkurrence? [at vinde, at spille som et hold, prøve noget nyt eller noget helt andet?]
2. Hvad er en god præstation for mig? [Kom gerne ind på, om der er forskel på en god oplevelse og en god præstation].



ebbefos
fonden



Uge 21

Kamp/Stævne/Konkurrence



Opfølgningen på en kamp/stævne/opvisning bliver ofte en meget "præstationsorienteret" samtale og denne er ofte meget afhængig af "resultatet". Ideen med spørgsmålene nedenfor er tænkt som et forsøg på at få spillerne/udøverne til at bevæge sig lidt væk fra det konkrete og i højere grad arbejde med, hvad de kan tage med sig samt at forstå kamp/stævne som en del af en udvikling for den enkelte og som hold.

Hvad kan vi lære?



1. Nævn en god oplevelse fra den seneste kamp/stævne/konkurrence som du deltog i.
2. Kan en kamp/stævne godt være en god oplevelse selvom man ikke vinder? Hvordan?



vebbefos
fonden



Uge 22

At stoppe til sport



Der kan være mange grunde til at nogen overvejer at fravælge en sport – manglende tid, oplevelsen af manglende udvikling, at man hellere vil gå til noget andet, mistet lysten, trivsel på holdet, osv. Undersøgelserne i forbindelse med FIT-projektet viser at ca. 1/3 af udøverne aktuelt – eller har overvejet at stoppe. Ideen med spørgsmålene er at få udøverne til at reflektere over, hvad sporten bidrager til i hverdagen og hvad ens sport "opfylder" som man ikke får på samme måde andre steder.

Når man overvejer at stoppe



1. Hvad kan medvirke til at man stopper til en sport? (manglende udvikling og/eller lyst, trivsel på holdet, at man gerne vil prioritere noget andet osv.)
2. Er der nogen af jer der har prøvet at stoppe til en fritidsaktivitet? Hvis, ja – hvad skyldtes det?
3. Hvem snakker man med når man overvejer at stoppe med en aktivitet?
4. Hvorfor tror I der er så få, der snakker med træneren inden de stopper?



vebbefos
fonden



Uge 23

At stoppe til sport



Der kan være mange grunde til at nogen overvejer at fravælge en sport – manglende tid, oplevelsen af manglende udvikling, at man hellere vil gå til noget andet, mistet lysten, trivselen på holdet, osv. Undersøgelserne i forbindelse med FIT-projektet viser at ca. 1/3 af udøverne aktuelt – eller har overvejet at stoppe. Ideen med spørgsmålene er at få udøverne til at reflektere over, hvad sporten bidrager til i hverdagen og hvad ens sport "opfylder" som man ikke får på samme måde andre steder.

Hvad er det man mister?



1. Hvad ville du savne hvis du stoppede på holdet?
2. Hvad er det man mister når man stopper?
3. Hvad er de vigtigste ting vi som hold/trænere skal være opmærksomme på, hvis vi ønsker at færre stopper på holdet? Nævn to konkrete ting vi kan gøre



ebbefos
fonden



Uge 24

JEG og VI samler op på sæsonen



En sæsonafslutning er en god anledning til at se tilbage på sæsonen og de forventninger og målsætninger den enkelte og holdet/årgangen havde i begyndelsen af sæsonen, samt om de er blevet indfriet. Ideen med nedenstående spørgsmål er at sætte ord på, hvordan man har udviklet sig og at kunne reflektere over processen og se at man rent faktisk har rykket sig.

DIG og DIN udvikling



1. Hvad er du blevet dygtigere til? Nævn nogle konkrete færdigheder som du har lært – spring, finter eller lign.
2. Hvordan er du blevet bedre? Få udøverne til at reflektere over processen.
3. Er der noget du synes var svært i starten af sæsonen som du er blevet god til nu?
4. Hvad ser du frem til ved næste sæson?



vebbefos
fonden



Uge 25

JEG og VI samler op på sæsonen



En sæsonafslutning er en god anledning til at se tilbage på sæsonen og de forventninger og målsætninger den enkelte og holdet/årgangen havde i begyndelsen af sæsonen, samt om de er blevet indfriet. Ideen med nedenstående spørgsmål er at sætte ord på, hvordan man har udviklet sig og at kunne reflektere over processen og se at man rent faktisk har rykket sig.

OS og VORES udvikling



1. Hvad er I som hold blevet dygtige til? Nævn nogle konkrete ting I er blevet bedre til...
2. Hvordan er I blevet bedre? Få udøverne til at reflektere over processen.
3. Er der noget I synes der var svært som hold, i starten af sæsonen, som I er blevet bedre til nu?
4. Hvad ser I frem til ved næste sæson?



vebbefos
fonden

