

# Sæt turbo på træning, og giv feedback der flytter

(Noget) af ALT du bør vide om  
talentudvikling i sport



Louise Kamuk Storm, PhD



## Learning & Talent in Sport - LET'S

Sport Psychology and Talent Development

**LET'S make applied research** LET'S focus on how sport psychologists work to optimize athlete development and performance

LET'S investigate athletes' career pathways as influenced by sport environments, key persons and meaningful transitions

LET'S research characteristics of successful talent development within different performance domains

**Successful Talent Environments**  
**LET'S MAKE MOVING MEANINGFUL**

Talent development is a social affair

SDU UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK  
Department of Sports Science and Clinical Biomechanics



# En bæredygtig talentfilosofi: med miljøet i centrum og hjertet på rette sted

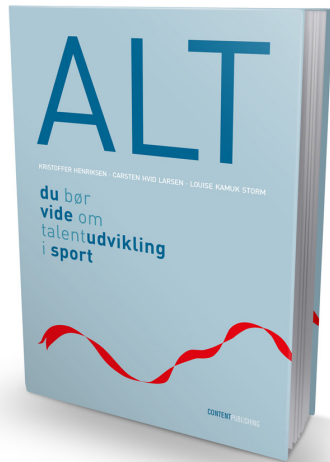


Foto: Keld Lund for Viborg Elite



Foto: Ole Mortensen for Holstebro Elite

- **MISSION:** Mennesker før medaljetagere!
- **MÅLGRUPPE:** Unge er ikke små voksne, og der er god tid
- **MILJØ:** Mennesker udvikler sig i meningsfulde relationer
- **MENTAL SUNDHED:** Udvikling og trivsel vokser ud af en bæredygtig talentkultur
- **MAGT:** Med magt følger ansvar

# MANTRA

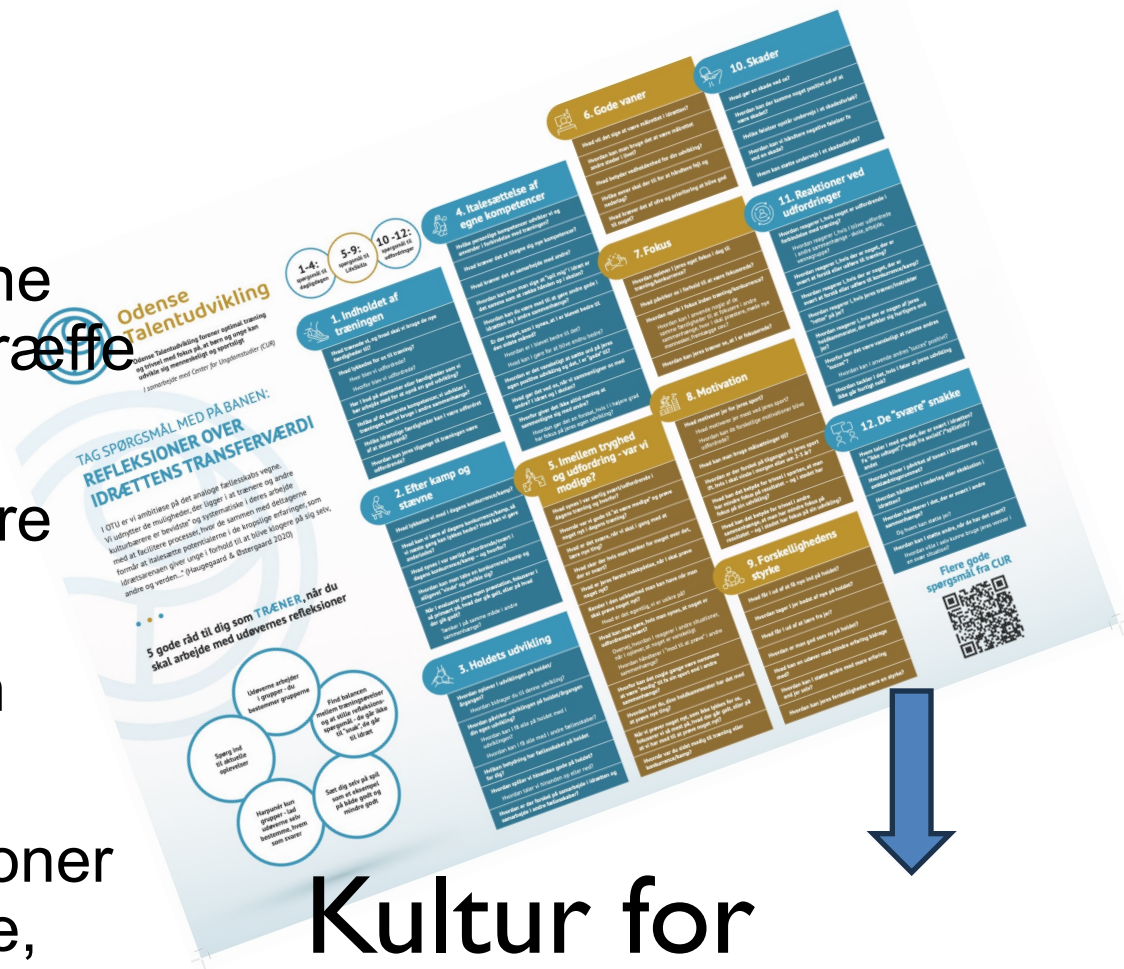
TALENTUDVIKLING ER  
FOR SÅ MANGE SOM MULIGT  
SÅ LÆNGE SOM MULIGT  
MED HØJST MULIG KVALITET  
OG MED STØRST MULIG GRAD  
AF MENINGSFULDHED.

# Nogle af bogens konkrete anbefalinger

- Skab kultur for at tænke langsigtet. Unge mennesker har brug for en bredere erfaring i livet. **Løft blikket**
- Mød som talentudvikler først og fremmest de unge som unge mennesker og dernæst som talenter med sportslige ambitioner. **Se helheden**
- Alle bør udvise fleksibilitet, både i uddannelsen, i sporten og i familien. Alle livets arenaer er ikke lige vigtige hele tiden. **Vær fleksibel**



- Skab plads til atleterne kan tage initiativ og træffe valg
- Du skal turde prioritere personlig udvikling.
- Skab dialog og beløn åbenhed
- Opbyg positive relationer blandt de unge. Gode, dybe og gensidige relationer der skaber en følelse af tilhør.



**Kultur for selvstændighed og ansvarlighed**

# STYR PÅ BEGREBERNE



LET'S MAKE MOVING MEANINGFUL

**SDU** 

# Styr på begreberne

## ”Feedback”

tilbagekobling eller  
tilbage melding:

Systematisk  
tilbage melding til en  
person om hans/hendes  
præstationer, opførsel,  
bidrag til fællesskabet.

*Kan forekomme fra  
træner til atlet, fra atlet til  
træner, mellem atleter,  
mellem trænere osv.*



Foto: Jan Christensen for DHF



Om feedback der flytter

# HVAD VED VI?



**SDU** 

# Når træneren giver feedback



Foto: Team Danmark

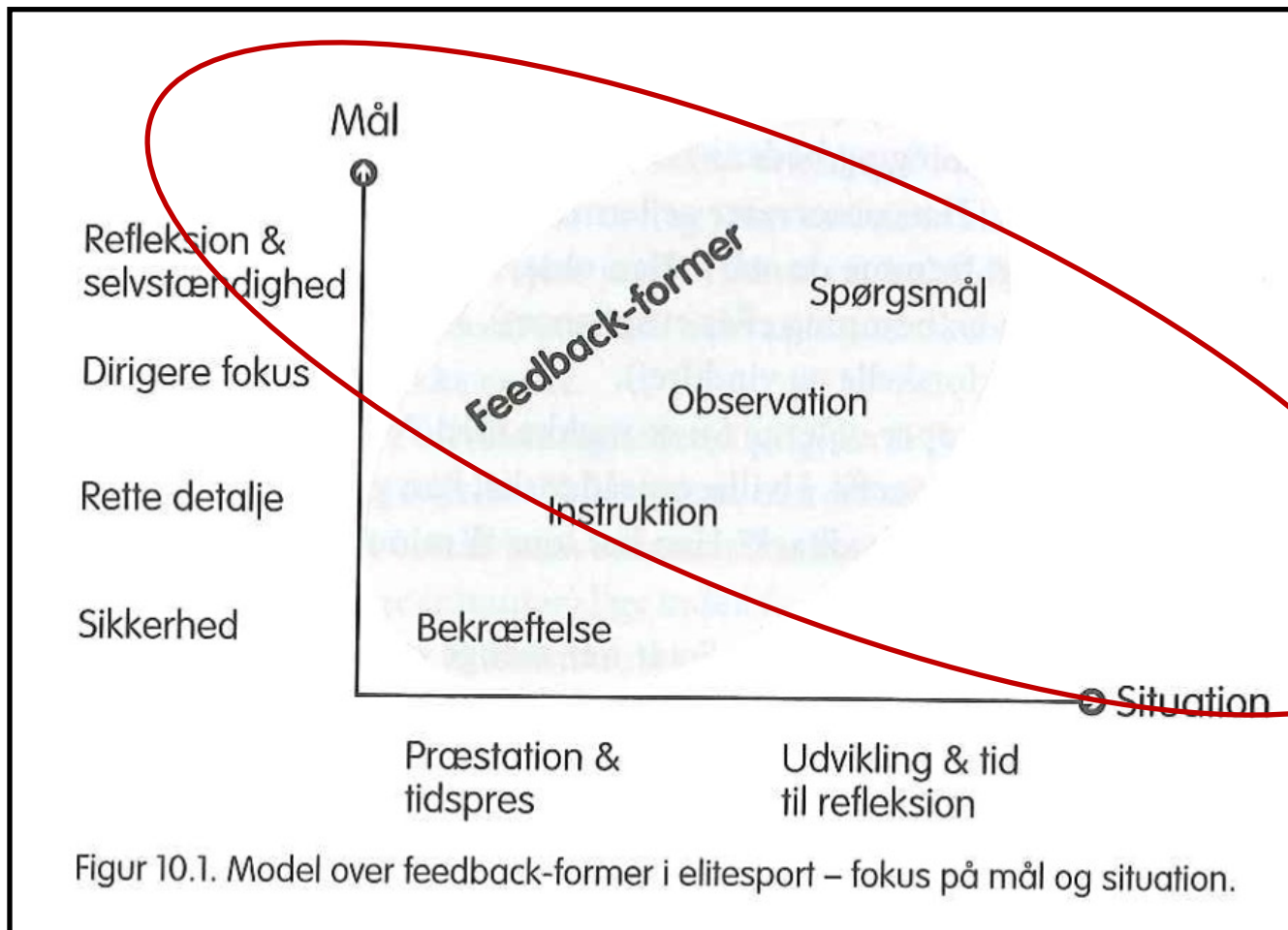
**Bekræftelse:** giver sikkerhed

**Instruktion:** rette detaljer

**Observation:** dirigere fokus uden at give svar

**Spørgsmål:** skabe refleksion og selvstændighed

# Feedback former



Henriksen & Hansen, 2017

# Skab en kultur for feedback der flytter gennem....

- At lege med organiseringen af træningen (udøver-udøver, træner-udøver, udøver-træner, miljø-udøver)
- At ændre på miljøet og lade omgivelserne give feedback
- At brug feedback mere fleksibelt
- At bruge forskellige feedback former (bekræftelse, instruktion, observation, spørgsmål)
- At skabe vilkår for at udvikle kreativitet og mod



LET'S MAKE MOVING MEANINGFUL

**SDU** 

# Når miljøet giver feedback

Manipulere miljøet i stedet for at instruere og fejlrette:

- Træne evnen til tilpasning
- Lad udøvere opdage
- Lad udøvere analysere og udvikle

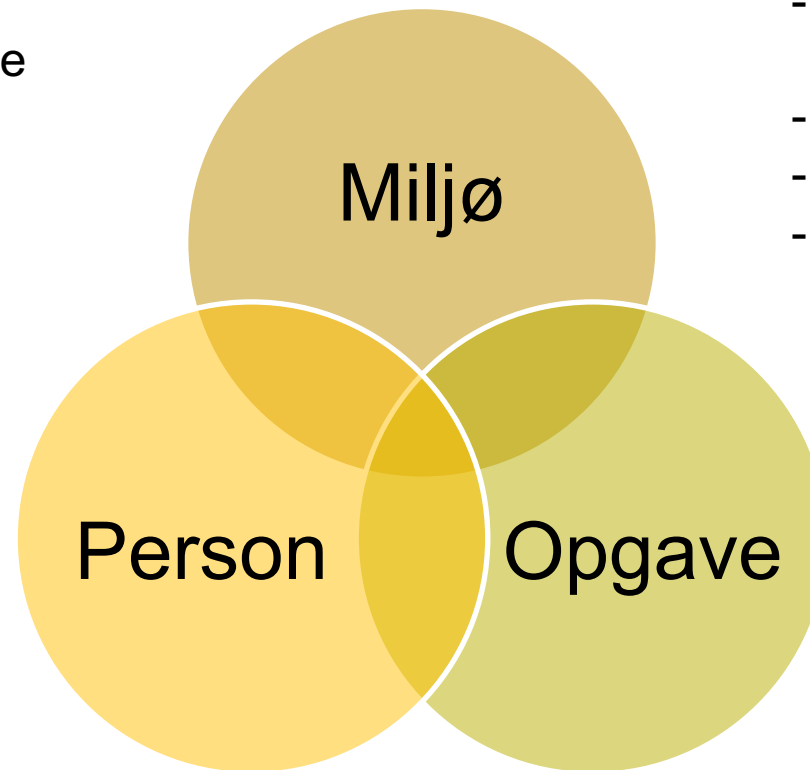


## Fysiske miljø

- Overflade
- Vejr/ude/inde
- Lys/lyd

## Sociale miljø

- Andre udøveres forventninger
- Normer og værdier
- Fortællinger
- Definition af succes



## Fysiske aspekter

- højde/vægte
- Størrelse

## Psykologiske aspekter

- Motivation
- Følelser

## Design

- Banestørrelse
- Antal spillere
- Boldstørrelse/type

## Regler

- Hvor/hvordan
- /hvornår kan man få point?

# Når de unge giver hinanden feedback



Foto: Ole Mortensen for Holstebro Elitesport

Forudsætter psykologisk tryghed

Åbenhed og erfaringsdeling fremfor hemmelighedskræmmeri

Rollemodeller fremfor rivaler



Udvikler selvstændighed og ansvarlighed



## OPSAMLING...

Feedback har flere funktioner - handler om at dirigere fokus og opmærksomhed

Feedback hviler på analyser og observationer (her skal jeres ekspertise i spil!!)

Alle feedback former kræver trænerens/lærerens ekspertise

Feedback er tilbagemelding på adfærd

Der nogle hovedtyper - mål og situationen afgør, hvad der er relevant

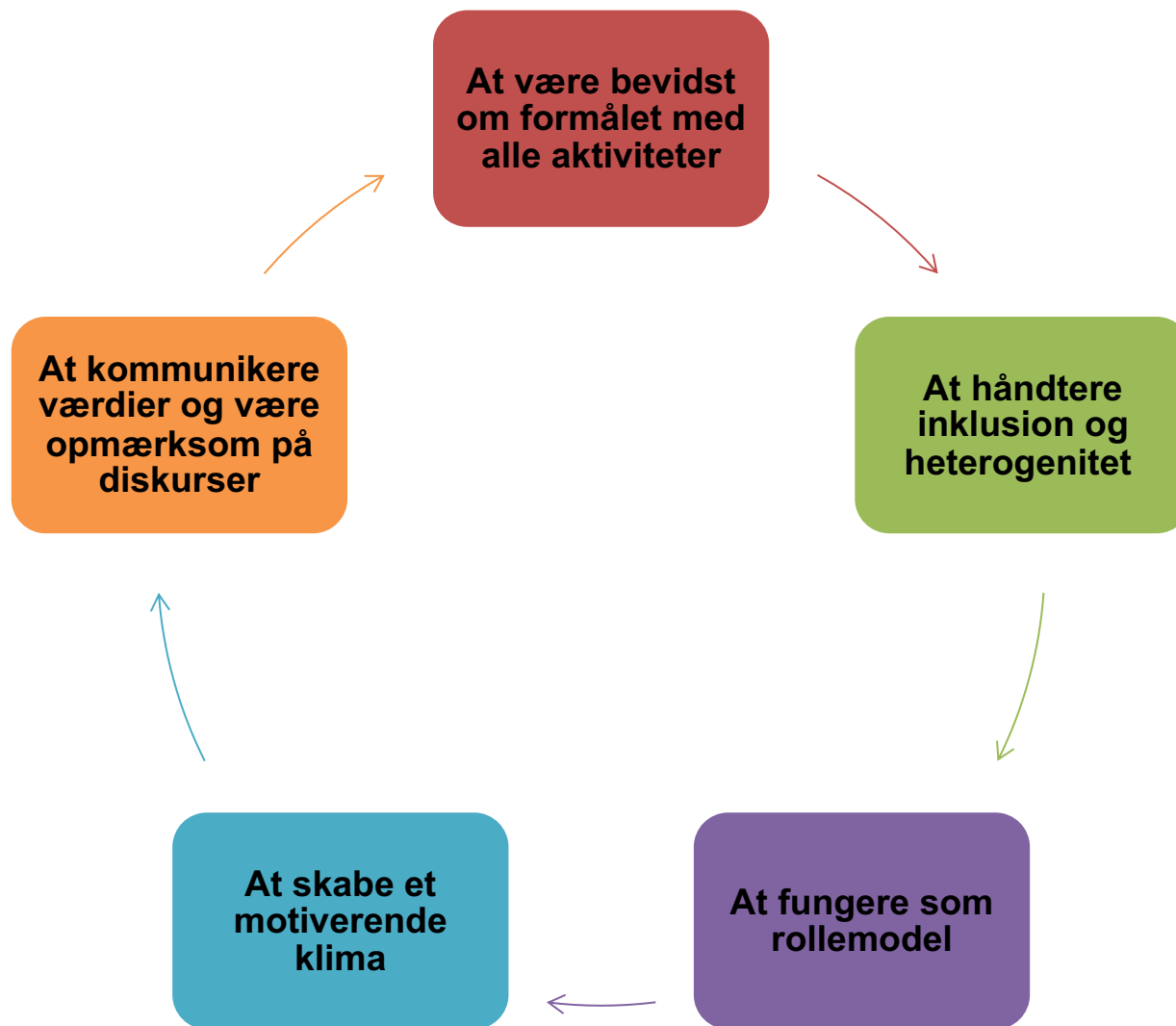


# Skab feedback-kultur gennem rollen som kulturel leder



## SKAB GODE TALENTMILJØER GENNEM... handlinger og sprog

- ✓ **Hvad** du lægger mærke til, spørger ind til og interesserer dig for.
- ✓ **Hvem** du belønner, straffer, roser, forfremmer og selekterer.
- ✓ **Hvordan** du reagerer på kritiske hændelser.
- ✓ **Hvordan** du bruger rollemodeller og synlige symboler til at understøtte dine værdier.



Hvad kan du gøre?

# FRA FILOSOFI TIL PRAKSIS



# Konkrete anbefalinger

- 1) Genovervej træningen – kan du bruge miljøet mere aktivt? Lav begrænsninger i omgivelserne, der tvinger eleverne til nye løsninger
- 2) Snak med andre trænere og tænk langsigtet omkring de færdigheder i træner
- 3) Kig på din feedback – hvilken form foretrækker du? Skriv en bekræftelse, en instruktion, en observation og et spørgsmål til de mest relevante situationer
- 4) Spørg udøverne, hvad de har brug for, og hvornår, bed om deres feedback
- 5) Skab kultur for feedback mellem udøverne. Uddan dem i at give hinanden feedback – fx opstil spilleregler
- 6) Tænk holistisk – det handler ikke kun om sportslige færdigheder

# Gruppearbejde kl. 19:30-20:30

Mål: Aftale hvordan nye produkter bruges i hverdagen og bliver en del af kulturen (fra idé til praksis)

- I vores miljø giver vi primært feedback på følgende måder... det har følgende styrker og svagheder (15 min)
  - Hvilke former for feedback bruger I mest? I hvilke situationer?
  - Hvilke gode eksempler har I? Hvilke udfordringer møder I?
- I vores miljø drømmer vi om at udvikle følgende former for feedback..., fordi det kan.... (15 min)
  - Hvordan kan det ny materiale understøtte dette arbejde?
- I vores miljø aftaler vi at gøre følgende næste skridt... Det skal gerne være i alles interesse, men nogle få personers ansvar at udvikle en feedback kultur (15 min)
- Del jeres pointer med en anden klub/aktør (10 min)