

# Målsætning og kontinuitet for højbælteholdet



Bjarke Follin Larsen, 3. Dan  
Aalborg taekwondoklub – Soo Bak  
Afhandling til 4. Dan  
Set af Kaj Østergaard, 6. Dan, Ikast taekwondo klub  
2009

## Indholdsfortegnelse

|   |    |
|---|----|
| Indholdsfortegnelse .....                                 | 2  |
| Læsevejledning .....                                      | 2  |
| Eksempler og inkluderede pointer fra dataindsamling ..... | 2  |
| Problemformulering .....                                  | 3  |
| Kontinuitet og målsætning på højbælteholdet .....         | 3  |
| Højbælteholdet .....                                      | 4  |
| Målsætning .....  | 4  |
| Instruktørens og udøverens mål .....                      | 6  |
| Inspirationen .....                                       | 6  |
| Kontinuitet .....   | 7  |
| Selvtænkning .....  | 8  |
| Instruktørteam .....                                      | 8  |
| Træningsplanen – udarbejdelse og refleksion .....         | 10 |
| Diskussion .....  | 11 |
| Konklusion .....  | 13 |
| Litteraturliste .....                                     | 14 |

## Læsevejledning

Følgende afhandling er primært skrevet efter subjektive observationer og overvejelser, og når der udledes konklusioner fra erfaringer, skal det derfor ses som et udtryk for undertegnede egen holdning. Kilderne er brugt som understøttelse af vigtige generelle pointer og metoder. For ikke at blande kildernes udsagn med det indsamlede materiale, er kildehenvisningerne placeret efter det afsnit som er taget derfra.

### Eksempler og inkluderede pointer fra dataindsamling

For at øge forståelsen af afhandlingen, vil jeg ved hvert underemne hvor det er relevant, bruge et eksempel. For at skabe sammenhæng i afhandlingen, og forhåbentligt skabe større forståelse for de opstillede principper, har jeg valgt at anvende min nuværende træningsplan for højbælteholdet i Aalborg taekwondo klub.

Under databehandlingen af de indsamlede spørgeskemaer blev det klart for mig, at jeg ikke havde formuleret mig godt nok til at alle havde fuld forståelse for emnet. Derfor er besvarelserne, som ellers skulle have været brugt som kvantitativ undersøgelse af klubbernes målsætninger, ikke inkluderet i afhandlingen. Til gengæld er der fra det sidste spørgsmål om personens holdning til målsætning i selvstændig idræt kommet nogle rigtig gode pointer som er inkluderet og diskuteret undervejs. Dette er stillet op i en boks som hedder ”fra dataindsamling”. Dermed bliver en del af

diskussionen også fordelt på passende steder i afhandlingen, og den sidste diskussion indeholder derfor kun diskussioner om pointer som ikke hænger sammen med overskrifterne.

## Problemformulering

Jeg har valgt at skrive om emnet ”Målsætning og kontinuitet for højbælteholdet”, da jeg gennem en del års træning har erfaret, at der ofte ikke bliver stillet tilstrækkelige mål for dette hold. Med målsætning mener jeg mål som er sideløbende med gradueringer, og som dermed til stadighed stiller nye krav til selv de højstgraduerede på holdet. Hvis der ikke er noget mål at arbejde frem imod, er der heller ingen grund til at træningerne hænger sammen, og derfor medfører den ringe målsætning også ringe kontinuitet mellem træningerne. Overvejelserne har givet mig følgende opstillede spørgsmål, som dermed også bliver afhandlingens problemformulering:

*Hvorfor er målsætning og kontinuitet sideløbende med pensum vigtigt for danske taekwondoklubber? Er det noget klubberne benytter og hvordan er de forskellige instruktørers holdning til det? Hvordan opstiller man brugbare mål for højbælteholdet?*

## Målsætning og kontinuitet på højbælteholdet

Det må være enhver instruktørs ambition at fremdyrke dygtige taekwondoudøvere, og helst mange af dem og så dygtige som muligt. For at dette er muligt, må man fastholde dem, og få lært dem så meget som muligt på den begrænsede tid man har med dem.

Motivationen er udøverens fundament for at lære. De to vigtigste faktorer for motivationen er

- 1) at have det sjovt
- 2) at forbedre sine færdigheder

For børn og unge er det på længere sigt også vigtigt med succesoplevelser, og det sociale er vigtigt for alle, men uden de to førstnævnte faktorer, vil selv ikke en eliteudøver fortsætte med sporten.[1]

For at blive dygtig til noget, må man gentage det mange gange. Når der trænes med det mål at lære en bestemt teknik eller et princip, bliver den samme teknik eller det samme princip trænet over flere sammenhængende træninger, og det skaber kontinuitet da det får træningerne til at hænge sammen. Indtil man rykker op på et højbæltehold, er der sikret kontinuitet i træningen, i og med at målet for holdet er fremtidige gradueringer. Her er kontinuiteten kommet i form af det officielle pensum. Det samme kan ikke gælde for højbælteholdet, da der for de fleste klubbers vedkommende optræder flere sortbælter. Her går der længere tid mellem gradueringerne, og for at blive ved med at udfordre udøverne og dermed bevare deres motivation, må man som instruktør finde på sideløbende

mål. Selvfølgelig skal der stadig trænes pensum, men der skal også trænes med fokus på andet og mere end blot at lære og huske teknikkerne. Når man er på dette hold burde man kunne rumme mere til de enkelte træninger, hvorfor instruktørens tilgang til undervisningen bør følge med.

### **Højbælteholdet**

Som nævnt er en af de vigtigste faktorer for motivationen hos udøverne, at de har det sjovt, men det er ikke instruktørens opgave at ”please” eleverne ved kun at undervise i den del af taekwondo, som udøverne finder sjovest.

Der er en generel tendens til at bestemte træningsmetoder tiltrækker bestemte typer elever; den klub som kun træner grundteknik får én type elever, og den klub som kun træner kamp får en anden. Hvis man har et hold hvor flertallet tilhører én bestemt type, er det let at få god energi til træningen ved at undervise i det de bedst kan lide. Det er problematisk, da træningerne på denne måde bliver ensformige, og til sidst ikke udfordrer udøverne tilstrækkeligt til at det stadig er sjovt. Grundtræningsholdene skal favne bredere end det, de skal implementere alle pensumelementer og det er instruktørens opgave at gøre de forskellige dele af pensum **sjove** og **udfordrende**. Hvis udøverne har specifikke præferencer, bør de have mulighed for at tilmelde sig et specialhold.

### **Målsætning**

---

Et mål er ”en mental forestilling om, hvad man konkret stiler mod inden for en given tidsramme”. Det er nemmere at opnå noget, hvis man har defineret det som et specifikt mål; jo tydeligere mål, des bedre præstationer. [2] Det er derfor instruktøren skal opstille mål for sine udøvere; for at udvikle dem så meget som muligt. Tidsrammen kan, alt efter målets størrelse og omfang, strække sig fra et par træninger til over flere måneder. Den periode som de sammenhængende træninger ligger i, bliver dermed en slags kursus inden for det gældende tema. Varigheden skal derfor passe til den tid instruktøren formoder det tager udøverne at tilegne sig principperne eller øvelserne. Efter denne ”kursusperiode” kan instruktøren så gå videre med et andet mål osv. De tidligere mål kan blive aktuelle igen, hvis flere på holdet har glemt principperne, eller der er kommet tilstrækkeligt mange nye på holdet. I sidstnævnte tilfælde, vil det være en fordel at undervise de som har styr på det, i noget mere avanceret inden for samme emne (såfremt man som instruktør ved nok om emnet). Et mål som kan opnås inden for én træning, kalder jeg et delmål til at nå noget større, hvilket der gives et eksempel på sidst i afsnittet.

Det hjælper meget hvis man skriver sine målsætninger ned. I nedskrivningsprocessen får man nemlig formuleret og bearbejdet målet mere i hovedet, og hvis man er opmærksom på sine tanker undervejs, vil man finde ud af om målene virker realistiske eller uden for rækkevidde. [2]

**Fra dataindsamling:** Der var flere af de adspurgte som syntes det var en god idé med målsætning for holdet, men som ikke syntes det var nødvendigt at skrive målene ned. Det man risikerer ved ikke at skrive målene ned, er at de ikke bliver bearbejdet tilstrækkeligt, og derfor måske enten bliver for diffuse eller ikke passende til holdets standard.

Målet skal ikke være altoverskyggende og må ikke tage al træningstiden og fokus på holdet. Det er enten nogle nye øvelser som skal hjælpe på udførelsen af andre, eller noget som der skal være fokus på mens der trænet pensum. Man bør derfor opstille en sideløbende plan for hvad holdet ellers skal igennem, hvilket er beskrevet i afsnittet ”Instruktørteam”.

Når man opstiller målene, er der en række ting man skal tage højde for. En af metoderne til at checke om målene er passende, er SCCAMP:

S – **Specific** (specifikke)

C – in the **Control** of the athlete (udøveren skal kunne styre målet, tilpasse det)

C – **Challenging** (udfordrende)

A – **Attainable** (opnåelige)

M – **Measurable** (målbare)

P – **Personal** (personlige) [3]

Dette gælder for alle mål, også de mindre som kan dækkes i løbet af få træninger.

For bedst at nå et langsigtet mål, hvilket et kvartal er i træningssammenhæng, bør man sætte delmål. Delmål kan være det mål man har med den enkelte træning. På denne måde ved man hvad der bør stræbes efter i hver enkelt træning, og hvor det passer ind i den større helhed.

**Eksempel:** Udøverne havde svært ved at anvende rotation i skulder og hofter i håndteknikker, og når det lykkedes dem, gik det ud over standen. **Det langsigtede mål** her, var at få udøvernes bevægelser til at blive mere flydende, så de kunne anvende hofter, skulder og håndled i deres håndteknikker uden at ”hakke,” og **delmålet** for en af træningerne i denne periode var, at få udøverne til at fokusere på smallere stande, så de ikke endte for bredt når de brugte kroppen rigtigt under udførelse af teknikkerne.

## Instruktørens og udøverens mål

Det er fint at instruktøren har et mål med sit hold, og laver målrettet træning efter dette, men hvad med udøverne? Hvis udøverne ikke er klar over målene, kan det være svært for dem at udføre øvelserne med det rigtige fokus, imens de prøver at gætte sig til hvad instruktøren tænker. Målene bør således forklares kort til hver træning, så udøverne ved hvad de skal fokusere på.

En fælles dialog mellem instruktør og udøver kan både hjælpe instruktøren til at sætte mål for holdet, og udøveren til at reflektere over hvad vedkommende vil opnå. Der gælder det samme for udøveren som for instruktøren, at mål som man selv skal formulere og reflektere over, bliver nemmere at arbejde hen imod. Herfra er det en fælles opgave at prøve at opfylde målene. Der bør evalueres undervejs, så udøveren ved hvor langt instruktøren mener de er fra målet, og omvendt. Hvis de næsten har opfyldt målet, kan der også sættes nye mål. [1]

**Fra dataindsamling:** Nogle mente ikke det var muligt med klart definerede mål for hele holdet, da der altid vil være niveauforskel, og der ikke er regelmæssigt fremmøde blandt alle udøverne. Derudover var det også en pointe at hvis instruktørens målsætning kun var at en bestemt procentdel af holdet skulle mestre de nye principper eller øvelser, havde man på forhånd tabt resten. Alt dette er ganske rigtigt, og det er derfor man som instruktør skal have nogle mål for holdet som helhed, og tilpasse disse mål til den enkelte udøver, både med hensyn til evne, mødeprocent og udøverens egne mål. Der var også tilbagemeldinger som netop beskrev dette, nemlig at det er vigtigt at instruktøren hjælper udøveren gennem samtale med selv at definere mål.

En måde man kan opstille disse mål på er, at bruge et par minutter i enerum med udøveren og diskutere hinandens mål. Dialogen bør ikke være et krav for at være på holdet, men et tilbud. Ved at kombinere udøverens personlige mål med instruktørens mål for holdet, kan begge arbejde målbevidst og dermed få mest muligt ud af træningerne.

## Inspirationen

For at definere et mål på holdets vegne, er man nødt til at være inspireret af noget. Det kan være en speciel måde man har set en højeregraderet udføre en teknik på, eller det kan være træningsprincipper man har anvendt i en tidligere klub. Hvis man ikke ved hvordan man skal angribe målet med hensyn til øvelser osv., er der masser af inspiration at finde på internettet, så hvis man har lyst til at udfordre holdet med nye præcisionsøvelser, kan man som regel bare søge på det på google.dk, og derved finde dem. Inspirationen, mener jeg, bør tage udgangspunkt i noget som

holdet generelt har problemer med, der er derfor ingen grund til at køre et længerevarende forløb med fokus på spring teknikker, hvis holdet er formidable til dette.

**Eksempel:** Min kickstarter var, at mange på holdet hakkede med i deres bevægelser, når de udførte teknikker. Jeg mindes min gamle klub (Herning), hvor vi trænede meget slag på puder, som i boksning, og hvor praktisk talt alle på holdet var mere flydende i deres bevægelser. Den flydende bevægelse er nødvendig for at udføre teknikker med maksimal kraft, hvilket jeg bl.a. har lært på tekniklandsholdet, og derfra har jeg også fået øvelser til hvordan man bedst anvender rotation til at udvikle kraft i teknikkerne. På denne måde havde jeg masser af øvelser til træning for at opnå målet.

## Kontinuitet

---

Det kan næppe være et emne til diskussion, at en teknik eller et princip skal indøves ved gentagelser, for at kroppen lærer bevægelserne. Kontinuiteten kommer idet man følger op på de ting, man i forvejen har lært eleverne. Dette kan også gøres for meget, ved at bruge næsten hele træningen hver gang på at træne de samme principper. Man kan godt have træninger som hænger sammen, uden at man har defineret et mål. Det betyder blot at man har en idé om hvad holdet skal lære, og ved ca. hvor langt de er i processen. Jeg synes det er flot at nogle trænere kan overskue dette i hovedet, men jeg mener samtidig at sandsynligheden for at hele holdet lærer materialet, og for at træneren kan opstille en plan som giver eleverne mest muligt udbytte hver gang, forøges ved at have et nedskrevet klart defineret mål.

Hvis holdet er i en periode med et bestemt emne, bør instruktøren kort repetere det foregående materiale, for dernæst at sætte mere på. Det er samme metode vi underviser i taekwondo/poomse (elementmetoden [1]), blot over flere træninger. På denne måde får udøverne øvelserne ind i kroppen igen, og de som ikke har været der til nogle foregående træninger bliver introduceret til principperne, hvorefter instruktøren kan vurdere om de skal fortsætte med det. De på hinanden følgende træningers delmål hænger således sammen, så man som instruktør har en fast struktur fra starten af forløbet (og kan gå videre hvis holdet har lært materialet hurtigere end forventet), og så udøverne kan se en sammenhæng hen mod slutningen af forløbet, og er i stand til at bruge det.

Det smukke ved taekwondo i denne sammenhæng er, at de principper som kan anvendes i én del af pensum, også kan anvendes i de fleste andre dele. De første træninger skal bruges til at skabe et grundlag for forståelse af de nye principper eller teknikker, og derefter kan man som regel brede

principperne fra f.eks. grundteknik til taegeuk og videre igen til hanbon, hosinsul eller kamp. Dette gør det nemmere at lave en samlet træningskalender, hvor det overordnede indhold af træningerne er bestemt lang tid i forvejen, og koordineret instruktørerne imellem. (se afsnittet ”Instruktørteam”)

**Eksempel:**

1. træning: principper i at slå på puder med boks slag, og i kun at rotere horisontalt, og udnytte kraften herfra. Overfør den horisontale rotation til pensumblokeringer på pude.

2. træning: fokus på rotation i sammenhæng og sammensætning af teknikker. Byg videre på slagkombinationer, køр blokeringer kort. Styr på stande i forhold til rotation. Overfør principper til taegeuk.

3. træning: samme principper i hanbon kireugi. Slagkombinationer med spark, og teknikker i fri luft før hanbon.

### Selvtænkning

For at udøverne ikke blot kun lærer det som de bliver undervist i, og dermed mister evnen til at tænke kreativt og udvikle sig selv, bør nogle træninger lægge op til udøvernes kognitive evner. [1] Hvis en træning skal lede op til selvtænkning, må den være meget åben. Dvs. at instruktøren stiller nogle rammer op, og udøverne selv tænker situationen videre. Denne form for åbenhed i træningen vil naturligt skabe et afbræk i kontinuiteten, hvilket er helt fint. Man skal huske ikke at blive så bundet af ambitioner, at man glemmer at have det sjovt i processen, og de åbne træninger kan godt flettes lidt sammen med målene. Her skal træningens delmål være temmelig simple for at udøverne både kan tænke situationen videre, og samtidig forholde sig til yderligere krav.

**Eksempel:** Fri hanbon kireugi træning rette mod show er en af de træninger som kræver kreativitet af udøverne. Man kan evt. køre sådan en træning i sammenhæng med et præcisions tema, så alle teknikker i hovedet skal ind og ramme en hånd placeret lige ved makkerens kind. På denne måde begrænser man ikke kreativiteten for meget, og får samtidig trænet udøvernes præcision til det yderste.

### Instruktørteam

Som oftest er der flere instruktører om samme hold. Dette skaber en naturlig afveksling træningerne imellem, men kan også resultere i at holdet bliver præsenteret for næsten samme indhold flere træninger i træk, pga. manglende kommunikation mellem holdets instruktører. Et andet måske kendt problem i klubberne er, at instruktørerne har forskellige meninger om f.eks. udførelsen af



samme teknik, hvilket skaber forvirring hos eleverne. Instruktørmøder er til for at undgå disse scenarier, skabe en bedre afveksling på ugebasis, sikre at alle dele af pensum bliver trænet og ensrette måden hvorpå de enkelte teknikker udføres. Hvis instruktørerne ansvarlige for samme hold brugte en halv time af disse møder på at koordinere en fælles træningsplan for holdet, ville man kunne sætte det overordnede indhold i fremtidige træninger ind i et skema, og få overblik over hvilke datoer de bestemte dele af pensummet blev trænet. Således er der mulighed for nemt at skabe overblik og få sikkerhed om alle dele af pensum bliver trænet. Et eksempel på en sådan plan i form af en kalender kan ses på figur 1.

|        |         |                                       |  |              |
|--------|---------|---------------------------------------|--|--------------|
| Uge 3  |         |                                       |  | Instruktør 1 |
| 13-jan | Tirsdag | Kamp                                  |  | Instruktør 2 |
| 15-jan | Torsdag | Spark på puder + stande               |  | Instruktør 3 |
| Uge 4  |         |                                       |  |              |
| 20-jan | Tirsdag | Hånd- og benteknikker i kombinationer |  |              |
| 22-jan | Torsdag | Hanbon + taegeuk                      |  |              |
| Uge 5  |         |                                       |  |              |
| 27-jan | Tirsdag | Kamp                                  |  |              |
| 29-jan | Torsdag | Selvforsvar                           |  |              |
| Uge 6  |         |                                       |  |              |
| 03-jan | Tirsdag | Flyvespark                            |  |              |
| 05-jan | Torsdag | Hånd- og benteknikker                 |  |              |
| Uge 7  |         |                                       |  |              |
| 10-feb | Tirsdag | Taegeuk                               |  |              |
| 12-feb | Torsdag | Puder i kombinationer                 |  |              |
| Uge 8  |         |                                       |  |              |
| 17-feb | Tirsdag | Benteknikker i kombinationer          |  |              |
| 19-feb | Torsdag | Kamp                                  |  |              |
| Uge 9  |         |                                       |  |              |
| 24-feb | Tirsdag | Puder, hårde spark                    |  |              |
| 26-feb | Torsdag | Håndteknikker + taegeuk               |  |              |

Mht. ensrettelse af teknikker, kan dette ikke ordnes ved blot at lave en koordineret træningsplan.

Her må instruktørerne tage den relevante diskussion og opnå enighed.

Det ideelle instruktørteam kan koordinere de enkelte instruktørers mål for holdet, sørge for at holdet bliver undervist i alle dele af pensum, samt den måde pensummet bliver gennemgået på passer til de mål instruktørerne har sat for holdet. Ved at kombinere dette med udøvernes egen mål, får de træningerne til at gå op i en højere enhed som burde give mere til udøvere både i form af alsidighed og indsigt.

**Fra dataindsamling:** Der var flere som havde svaret at de brugte instruktørmøderne til at koordinere træningsplaner og mål for holdet, hvilket er den metode jeg synes er bedst. Mht. træningskalenderen, var der nogle som gjorde den tilgængelig for udøverne, så de vidste hvad de skulle lave når de kom. Der kan tales for denne metode ved at de som ikke er fysisk i stand til springspark, kamp etc., kunne undgå disse træninger, men omvendt vil det også gøre udøverne i stand til at vælge og fravælge træninger, og dermed misse dele af pensum.

Derudover var der nogle som i stedet for kalenderen anvendte referater fra træningen skrevet af instruktøren, så de andre instruktører kunne se hvad der var blevet undervist i. Dette er en ok metode til at se detaljer om træningen, men kan vel næppe bruges i forbindelse med planlægning på længere sigt.

Til sidst skal nævnes at der var flere som gav udtryk for, at instruktørerne ikke var i stand til at lave en samlet træningsplan. De nævnte årsager var, at de enkelte instruktører var for meget individualister til at lave en fælles plan, eller at der ikke var disciplin og motivation nok til det. Som tidligere nævnt, behøver det ikke at tage mere end en halv time at planlægge det overordnede indhold i træningerne for de følgende par måneder. Det er derfor det absolut mindste en instruktør kan gøre i forbindelse med fælles planlægning, og for at undgå nogle af de tidligere omtalte fejl. Hvis man er ansvarlig for et hold sammen med en sådan instruktør kan man i stedet for at spille tid på at diskutere med vedkommende, aflevere sin egen træningskalender til vedkommende, og så lade det være op til hans/hendes samvittighed at køre en træning som passer nogenlunde ind.

## **Træningsplanen – udarbejdelse og refleksion**

---

Når man klargør en træningsplan kan man med fordel anvende følgende model:

- 1) samle information: inspirationen og søgning efter relevante øvelser.
- 2) overordnede træningsplan i tid (uger, mdr.): den tid man som instruktør vurderer det tager udøverne at lære de nye principper/øvelser.
- 3) begivenheder i denne periode (gradueringer, opvisninger): ved at tage begivenhederne med i planen, bliver det f.eks. lettere at se hvor meget man enten skal holde sig til pensum eller lege rundt til de enkelte træninger. De sidste skal naturligvis ikke ligge lige før gradueringen.

- 4) planen (træninger/uge, intensitet, perioder, blokke): kalenderen med hvilke dele af pensum som skal dækkes hvornår. Helst kun et layout så den senere kan tilpasses efter følgende punkter er blevet gennemgået.
- 5) lav træninger så de passer til planen: med passende indhold af emne-relevante øvelser i hver træning. Træningen behøver ikke at blive planlagt ned til mindste detalje, men blot de overordnede øvelser.
- 6) gruppér træninger så de passer kronologisk ind i planen: de indledende øvelser skal være foregående for de sværere øvelser, hvilket medfører kontinuitet og opbygning af udøvernes kompetencer indenfor emnet.

(opstillingen med punkter er taget fra [3] og er herefter tilpasset emnet af undertegnede)

Når et tema er overstået og man skal i gang med et nyt, er det en fordel at reflektere over den overståede periode. En måde at gøre dette på, er SWOT:

**S – Strengths** (styrker): hvad var godt ved programmet og hvorfor?

**W – Weaknesses** (svagheder): hvad var ikke så godt ved programmet?

**O – Opportunaties** (muligheder): hvilke muligheder er der for forbedring, så udøverne får mere ud af det?

**T – Threats** (trusler): hvad har evt. forhindret/eller kan fremtidigt hindre udøverne i at nå de fastlagte mål? [3]

Ved at gøre dette kan man tage højde for de begåede fejl i træningsperioden, og sikre at udøverne får endnu mere ud af det næste gang.

## Diskussion

---

Jeg synes klart at det er nødvendigt med sideløbende mål for højbælteholdet, for at blive ved med at udfordre dem. Jeg mener det er en faktor som desværre bliver overset eller undervurderet. Fra dataindsamlingen var der flere som var enige med mig, som blandt andet skrev: ”Det er absolut nødvendigt”, ”det er afgørende for at lave varierende træninger mens man holder fokus”, og ”man bliver sjældent god uden mål”. Jeg mener godt man kan blive god uden at instruktøren sætter mål for én, det kræver bare mere af udøveren da vedkommende selv skal finde på sine mål. Hvis udøveren vil blive ved med at udvikle sig, sætter det derfor vedkommende på en ordentlig prøve, da der hele tiden skal opstilles nye mål. Her er det måske nemmere at have en udefra (instruktøren) til at vurdere fejl og mangler, og komme med input til evt. træningsmål. Instruktøren har som regel også mere taekwondo erfaring end udøveren, og har dermed større baggrund for at finde på mål. En

af de andre pointer, nemlig at mål er afgørende for at lave varierende træninger mens man holder fokus, kan jeg tilslutte mig 100 %, hvilket også har været min pointe gennem hele afhandlingen.

Herudover var der en som skrev at målsætningen kunne bidrage til sammenhold, da udøverne har fælles ansvar om det. Jeg mener kun at dette er tilfældet for den enkelte træning, da det mere er instruktørens delmål som er fokus her. Ideen med at de langsigtede mål skal være personlige er jo netop at udøveren kan tilpasse dem til sit eget ambitionsniveau. Det kan blive et problem hvis vedkommende føler sig presset af holdet til at møde op til træning, eller til at lave øvelser vedkommende ikke er tryk ved. I den enkelte træning er jeg derimod enig. Her mener jeg at holdet kan få en fælles ansvarsfølelse, hvis målet for træningen præsenteres for udøverne i begyndelsen.

Der var nogle få instruktører som ikke syntes om målsætning, og mente at pensum var tilstrækkeligt. Jeg mener ikke at det udfordrer de højbælter som har gået i klubben i mange år. Det kan derimod give en følelse af ligegyldighed, hvis man går og træner præcis det samme som man har gjort de sidste 15 år. Som en garvet sortbælte sagde, da jeg snakkede med vedkommende om emnet: ”Det var sådan noget som målsætning som kunne få mig til at begynde for alvor igen. Når jeg i længere sammenhængende perioder har været nede i klubben til grundtræning, har jeg følt at jeg har trænet det samme som jeg gjorde for 10 år siden.”

Udover de få som slet ikke syntes om målsætning, var der nogle som syntes det var en god idé, men stadig var forbeholdne. En af pointerne var at målsætning var vigtigst for den uerfarne instruktør, som ikke var god til at lave motiverende træninger. Det er rigtigt at det bliver lettere at lave gode og motiverende træninger, efterhånden som man bliver mere erfaren som instruktør. Det som jeg gerne vil væk fra, og som en af de andre skrev tilbage er, at de erfarne instruktører begynder at undervise på rutinen. Selvfølgelig skal de bruge deres store viden om taekwondo til noget, men jeg mener det er uheldigt hvis man ikke strukturerer det. På den måde mister man nemlig kontinuiteten, og så kan udøverne ikke huske alle de guldkorn som instruktøren har delt ud. En anden pointe fra dataindsamlingen som støtter op om dette var, at nogle instruktører blot befinder sig i klubben fordi de har gjort det i mange år, og undervejs har de glemt målet ”at lære videre”. Det skal siges at jeg er meget glad for de mange rutinerede instruktører rundt omkring i klubberne, og jeg mener virkelig at de har meget at byde på pga. deres store viden om taekwondo. Jeg mener derfor også at det er tilsvarende synd hvis meget af denne viden ikke bliver videregivet, enten fordi instruktøren ikke er

tilstrækkeligt struktureret eller fordi instruktørrollen er blevet en rutine mere end en opgave/udfordring.

Der var flere instruktører fra dataindsamlingen som syntes at målsætning og planlægning var gode idéer, men at de ikke havde den fornødne tid til det. Det er et argument jeg til dels godt kan følge, og som jeg tror, mange instruktører vil bruge som undskyldning for ikke at opstille mål for holdet. Det kan også godt lyde på denne afhandling, som om man ikke skal have andet i livet end at være instruktør. Det er derfor vigtigt at have i mente at alle processerne er meget udpenslede i denne afhandling.

De fleste ting sker i hovedet meget hurtigt; inspirationen kan komme i løbet af én træning i klubben, og delmålene og de nødvendige øvelser samt sammenfletningen med andre dele af pensum kan gøres på en time eller to. Dertil kommer træningskalenderen som (som tidligere nævnt) ikke behøver tage mere end en halv time i forbindelse med et instruktørmøde. Dermed kan grundlaget for et kvartals træninger laves på meget kort tid. Det mest tidskrævende er samtalerne med udøverne for at høre deres mål, men det er enten:

- 1) langsigtede mål så man ikke behøver samtalerne tit
- 2) mål som man kan dække med en serie træninger, hvorefter man kan samle op på om målet er nået, samt evt. opstille nye mål.

Det er desuden ikke kun indenfor udviklingen af de enkelte udøvere man med fordel kan lave målsætninger. Der var en instruktør fra dataindsamlingen som skrev, at de ikke havde mål for de enkelte udøvere, men derimod på klubbens vegne mht. holdets størrelse, deltagelse til stævner osv.

## Konklusion

Der er delte meninger rundt omkring i forbundet, om hvorvidt det er nødvendigt og/eller overskueligt for træneren at opstille mål for sit hold. Jeg mener at det er essentielt for at kunne vedblive at udfordre vores højbelter, og dermed beholde dem og udvikle dem. Derudover mener jeg også det er nødvendigt for en ordentlig kontinuitet i træningerne, hvilket også gerne skulle motivere udøverne til højere mødeprocent. Det er imidlertid vigtigt at man ikke glemmer at have det sjovt, og at udøverne også skal have plads til selv at udvikle sig. Dvs. at mere åbne træninger som lægger op til f.eks. opvisnings sjov med spring og kreative hanbon kireugies, er nødvendige for også at udvikle selvstændige udøvere.

## Litteraturliste

- [1] Idræt og træning, Bundgaard et al., Danmarks Idræts-Forbund, 2006, 3. udgave
- [2] Den nye bedst når det gælder, Willi Railo, NNF, 1996, 1. udgave
- [3] <http://www.brianmac.co.uk/articles/scni3a1.htm>

**Stor tak til alle som deltog i spørgeskemaundersøgelsen!**