

Transitionsgreb – fra junior til senior

Overgangen fra junior til senior er et kritisk punkt, hvor mange unge falder fra. Her er 7 simple greb, som kan styrke jeres transitionsmiljø og sikre, at flere bliver i taekwondo.

Træn med på seniorholdet - inden skiftet



Lad de ældste juniorer træne med på seniorholdet en gang imellem i månederne op til skiftet. Det gør miljøet mindre fremmed og hjælper dem til at kende træneren, tonen og rytmen på holdet.

Lad nogle af de yngre seniorer træne sammen med juniorerne indimellem. De fungerer som forbilleder, skaber tryghed og viser, at overgangen kan lykkes. Eksempel: "Tag en senior med"-sessioner, hvor to seniorer deltager i juniortræningen og deler erfaringer bagefter

Træneren som gennemgående figur



Seniorer som rollemodeller

Træneren er en af de vigtigste tryghedsfaktorer. Hvis muligt, lad samme træner følge den unge i overgangen – fx ved at: deltage i et par træninger på seniorholdet sammen med udøveren. Sørge for at lave en introduktion mellem trænere, hvis ansvaret skifter. En oplevelse af kontinuitet gør det langt lettere for den unge at turde blive.

Inden overgangen bør træneren tage en kort, individuel samtale med den unge:

- Hvad glæder du dig til ved at rykke op?
- Hvad er du nervøs for?
- Hvad betyder det for dig at være en del af holdet?

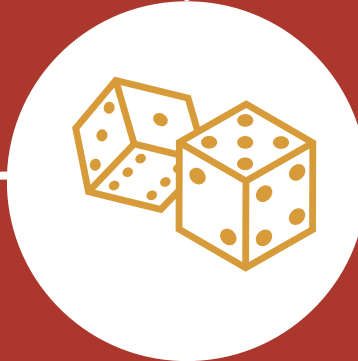
En samtale på 10 minutter kan afmystificere mange forestillinger og give den unge ejerskab over processen.



Afklarende samtaler før skiftet



Fælles aktiviteter på tværs



Skab fællestræninger, events eller sociale aktiviteter for juniorer og seniorer.

Når de unge allerede kender hinanden på tværs, bliver skiftet mindre "nyt". Eksempler: Fælles træning, spilaftner eller andre sociale aktiviteter.

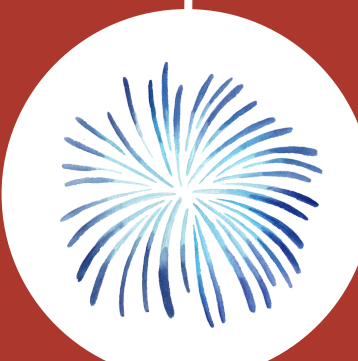
Lav et uformelt mentorforløb, hvor en erfaren senior kobles med en nyoprykket udøver. Mentoren kan hjælpe med små praktiske og sociale ting, og være én, den unge kan spørge.



"Mentor for en måned"

Markér overgangen som en positiv milepæl - ikke bare et praktisk skift.

Det kan være med en lille ceremoni, et diplom, en fælles træning eller blot en anerkendelse foran holdet.



Fejr overgangen