



**CARSTEN HVID LARSEN**

# **Workshop**

## **Samtaletræning og udviklingsplaner**



## Carsten Hvid Larsen

- Sportspsykologisk konsulent i Team Danmark
- Underviser og forsker i talentudvikling og sportspsykologi, Institut for Idræt og Biomekanik, Odense.
- UDDANNELSE
  - PhD. indenfor talentudvikling og sportspsykologi
  - Cand. Scient. i idræt med speciale i idrætspsykologi, European Master in Sport & Exercise Psychology
- PRAKSIS
  - Arbejder med udøvere indenfor: fodbold, ishockey, sportsdans, atletik, cykling, svømning og triatlon.
  - Forfatter til bøgerne: Talentudviklingssamtaler og Momentum i fodbold
  - Hvem er I?

# Formål

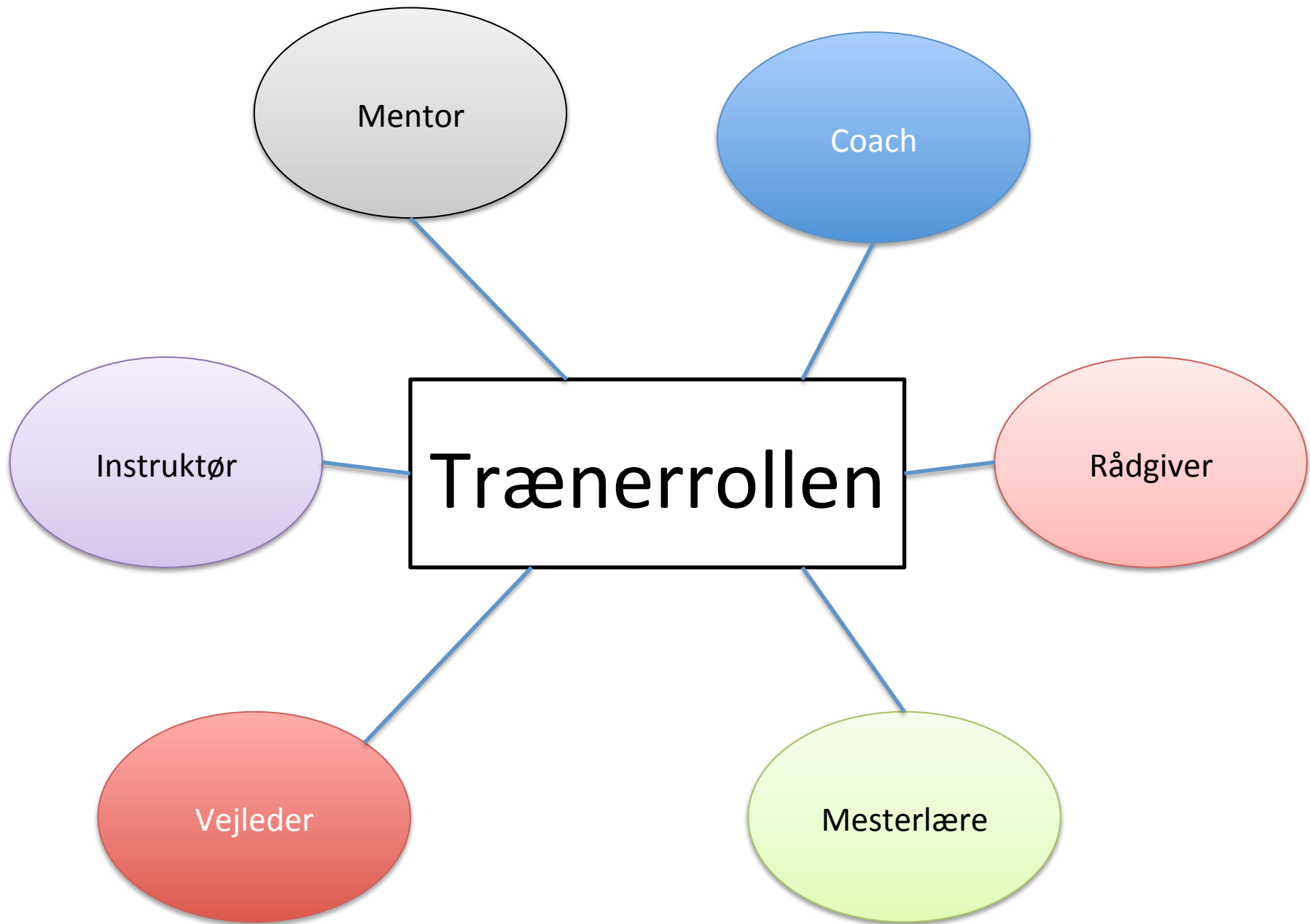
- Implementere udviklingsplaner som en del af jeres værktøjskasse
- Kort uddannelse i "håndværket" i samtaler
- Udpege nye udviklingsområder for jeres praksis

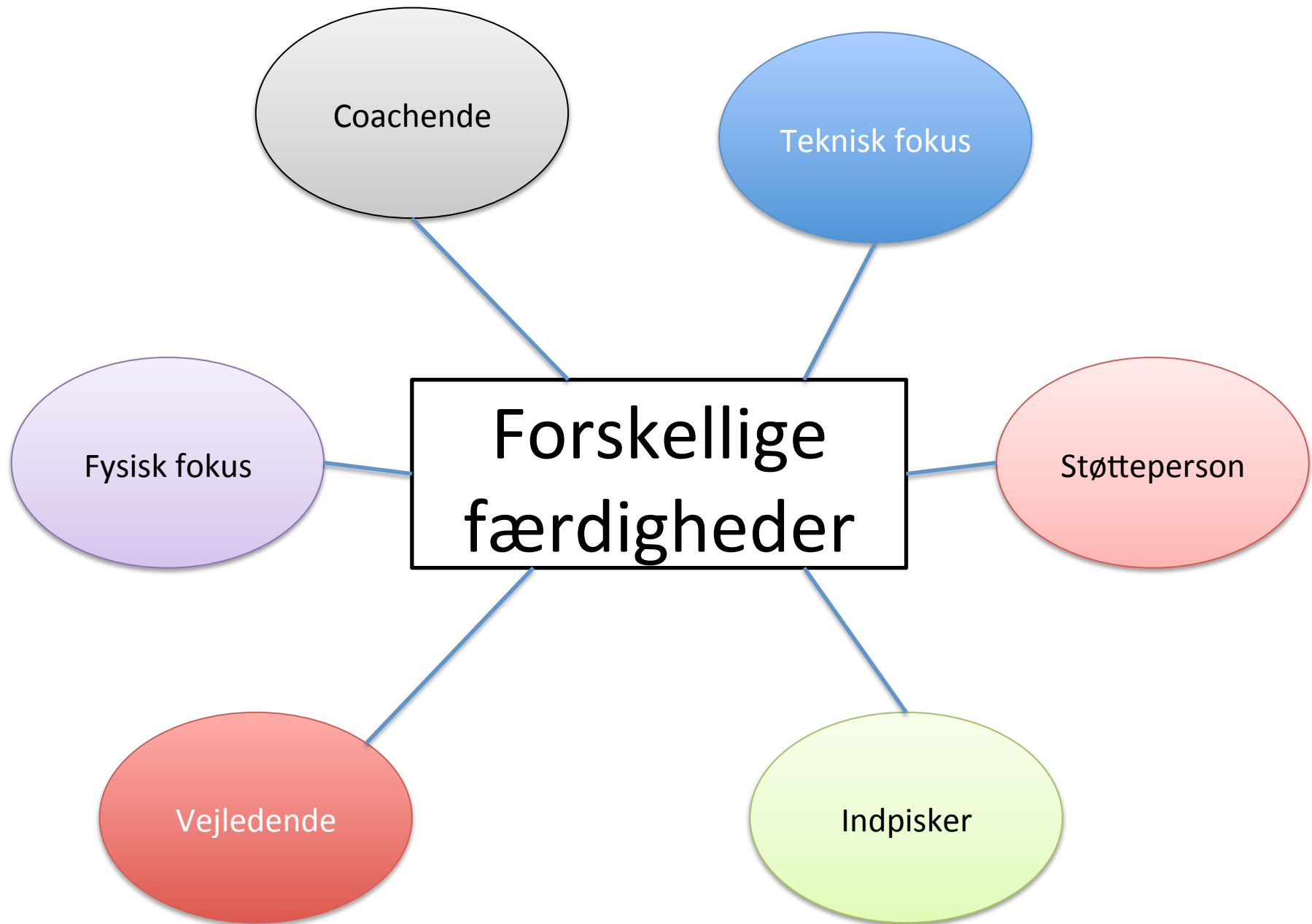


**STATUS**

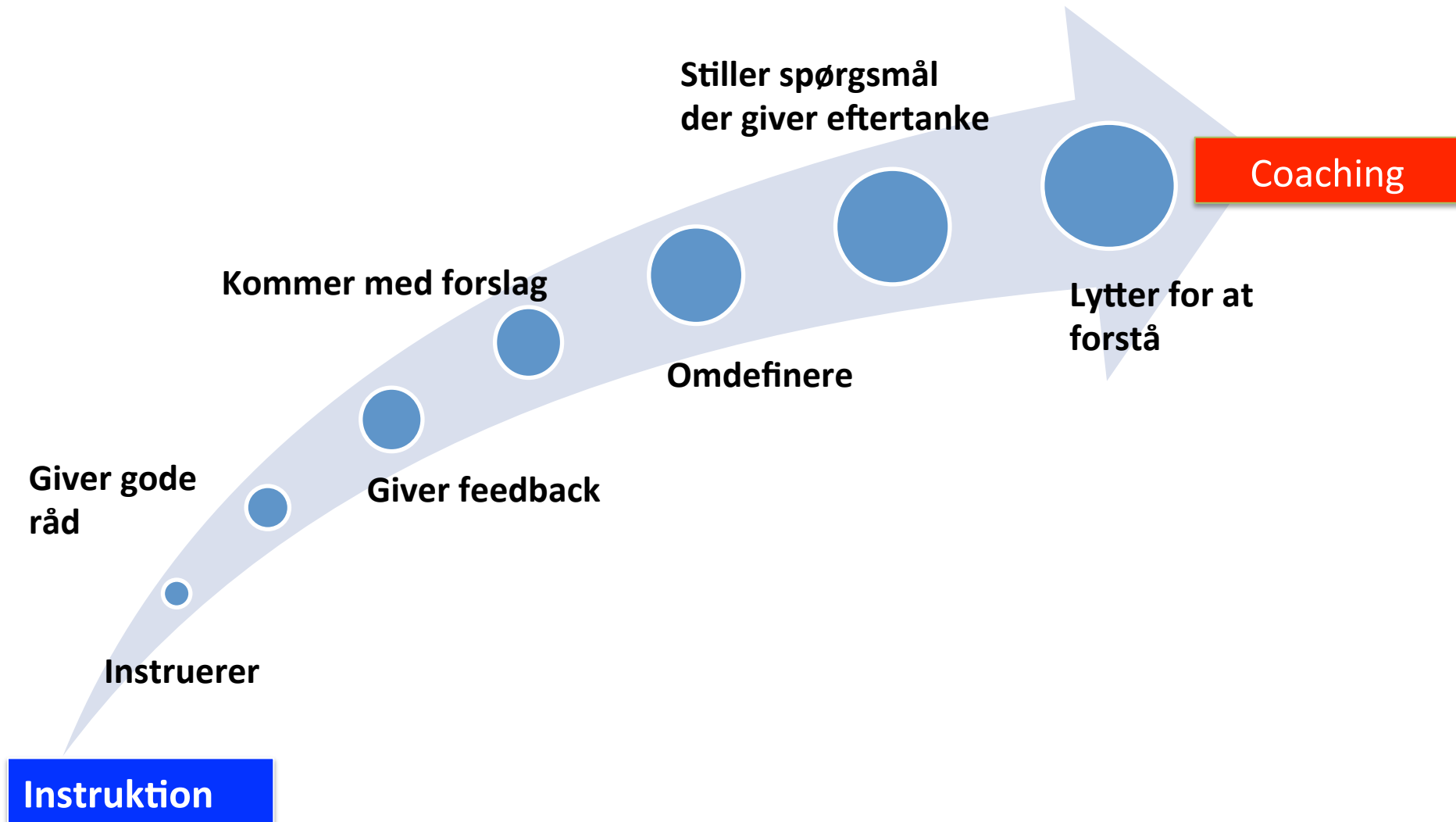
## **TRÆNERROLLEN**

Hvad er jeres erfaringer med udviklingsplaner?  
Hvor ofte afholder du samtaler og hvilke udfordringer oplever du med at få kvalitet i samtalerne?

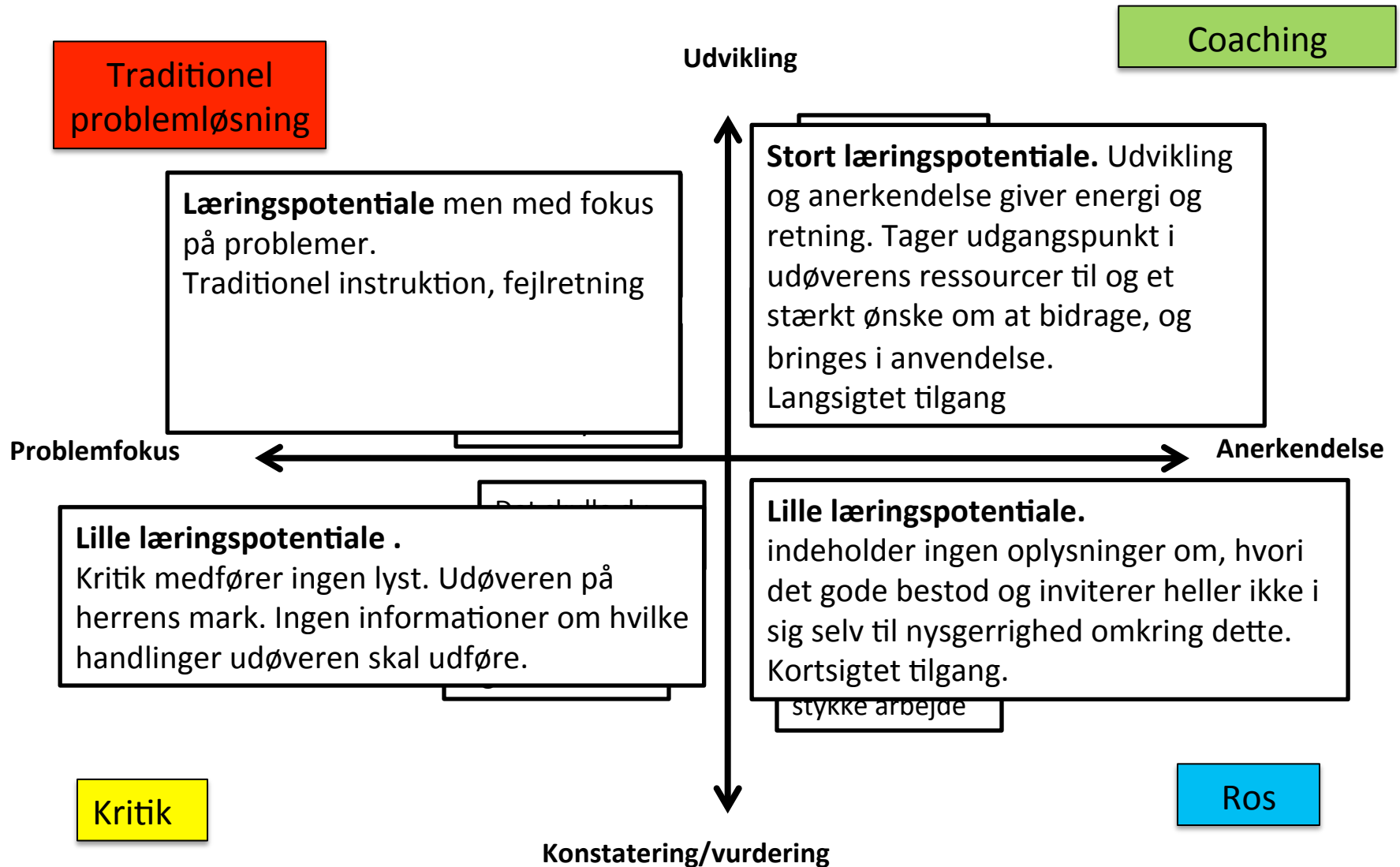




# SPØRGSMÅLSHIERAKI



# KOMMUNIKATIONSFORMER





# UDVIKLINGS- PLANER



# DET ENKELTE TALENT

Et sæt af kompetencer og færdigheder der er udviklet på baggrund af medfødt potentiale, mange års træning, konkurrence og interaktion med det omgivende miljø (Henriksen, 2011)

**TALENT**

**SPORTSSPECIFIK  
UDVIKLING**  
(teknisk, taktisk,  
fysisk)

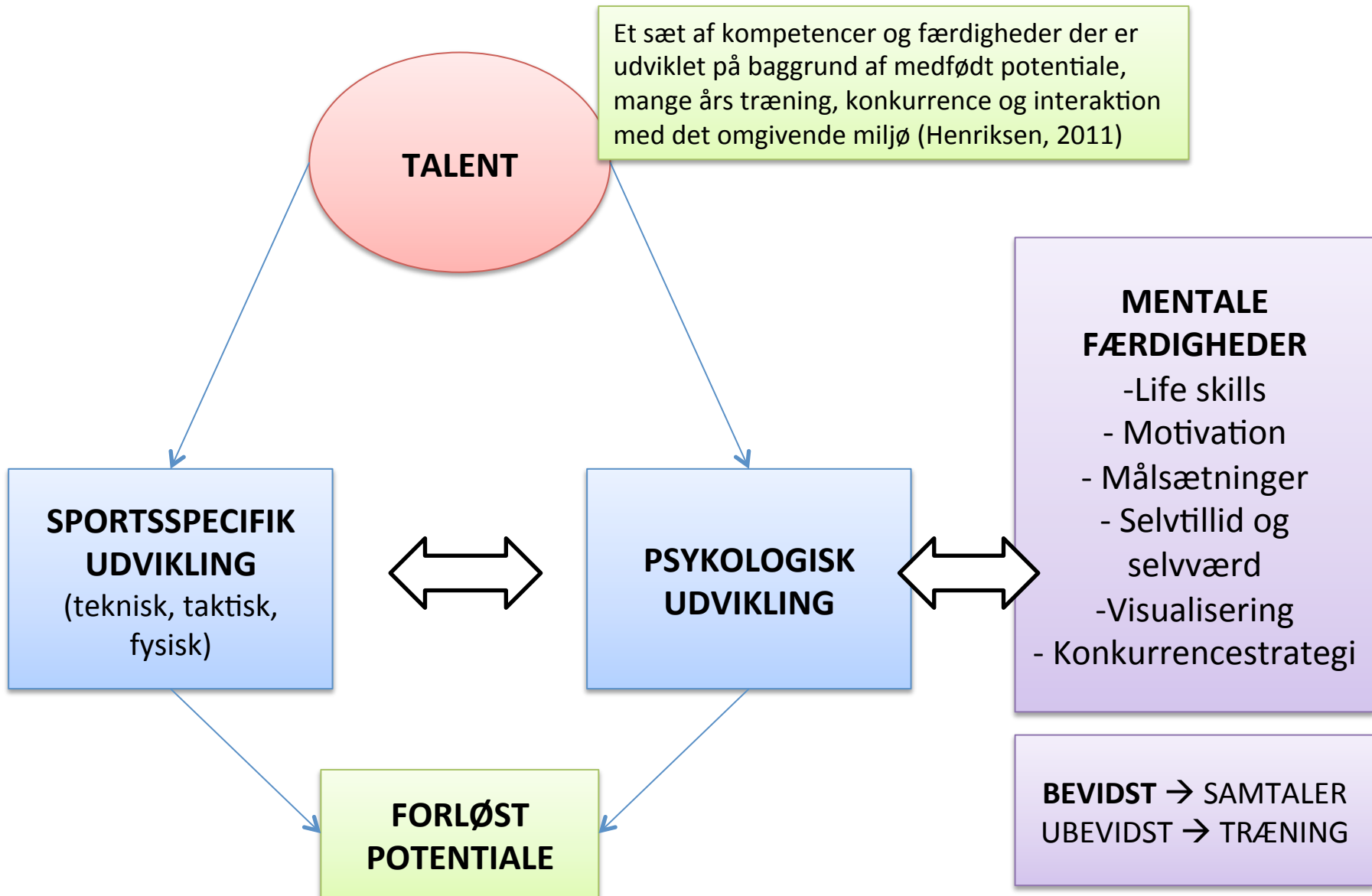
**PSYKOLOGISK  
UDVIKLING**

**MENTALE  
FÆRDIGHEDER**

- Life skills
- Motivation
- Målsætninger
- Selvtillid og selvværd
- Visualisering
- Konkurrencestrategi

**FORLØST  
POTENTIALE**

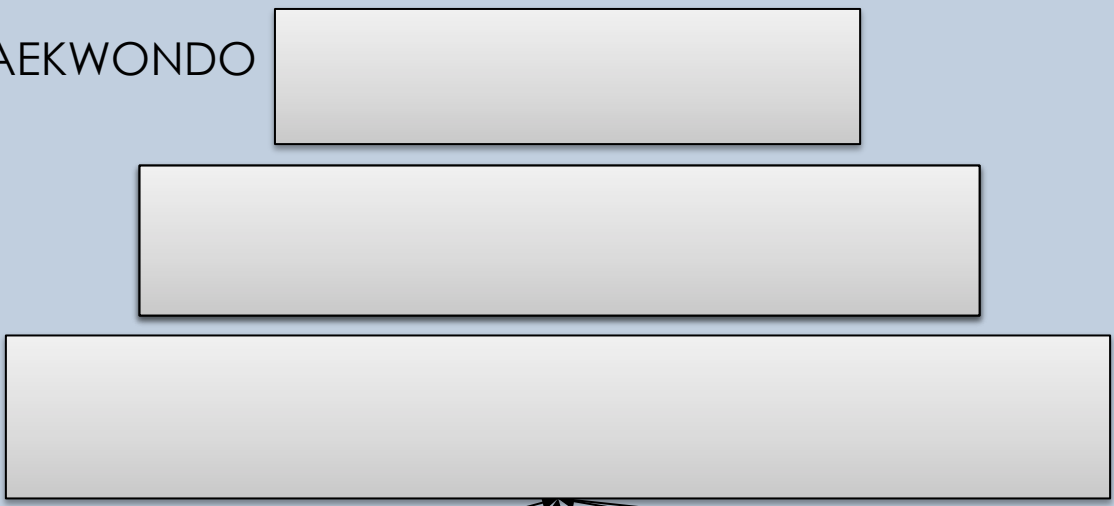
**BEVIDST → SAMTALER**  
**UBEVIDST → TRÆNING**




# Udviklingsplan 2015

Navn:

TAEKWONDO



SKOLE

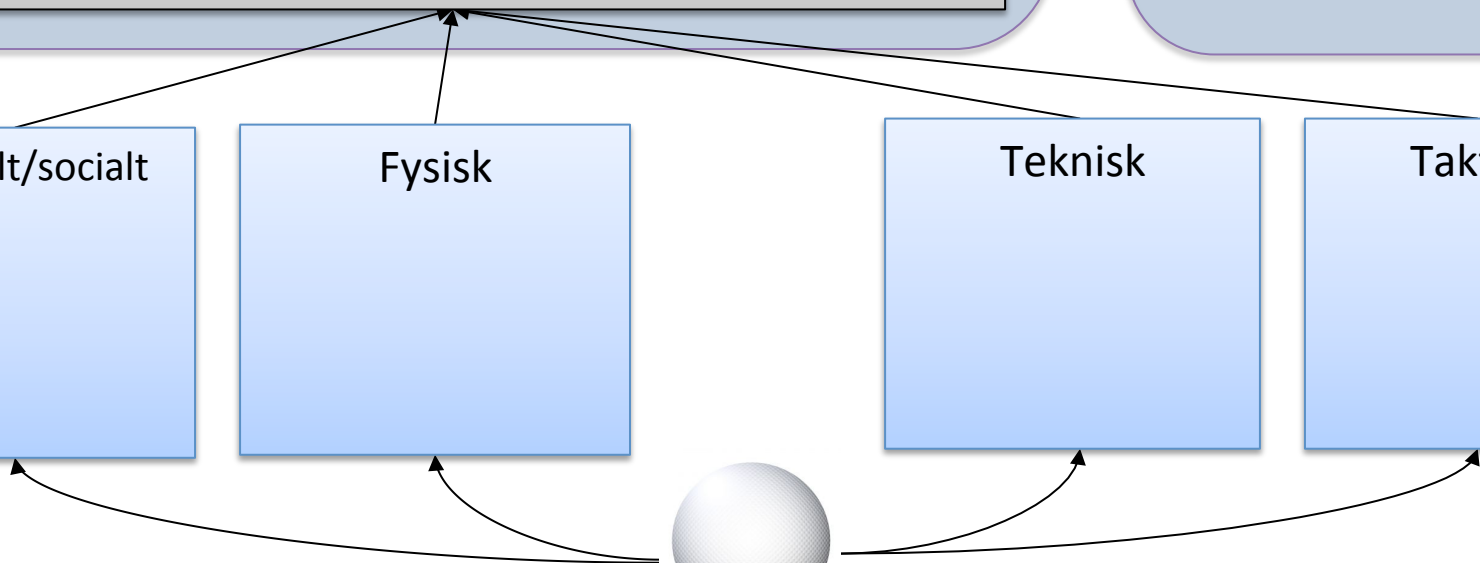


Mentalt/socialt

Fysisk

Teknisk

Taktisk



# Udviklingsplan 2015

Navn:

TAEKWONDO

OL

VM

EM

SKOLE

4. G

3 G.

Mentalt/socialt

HOLDE FOKUS

Fysisk

SQUAT

Teknisk

SPARK

Taktisk

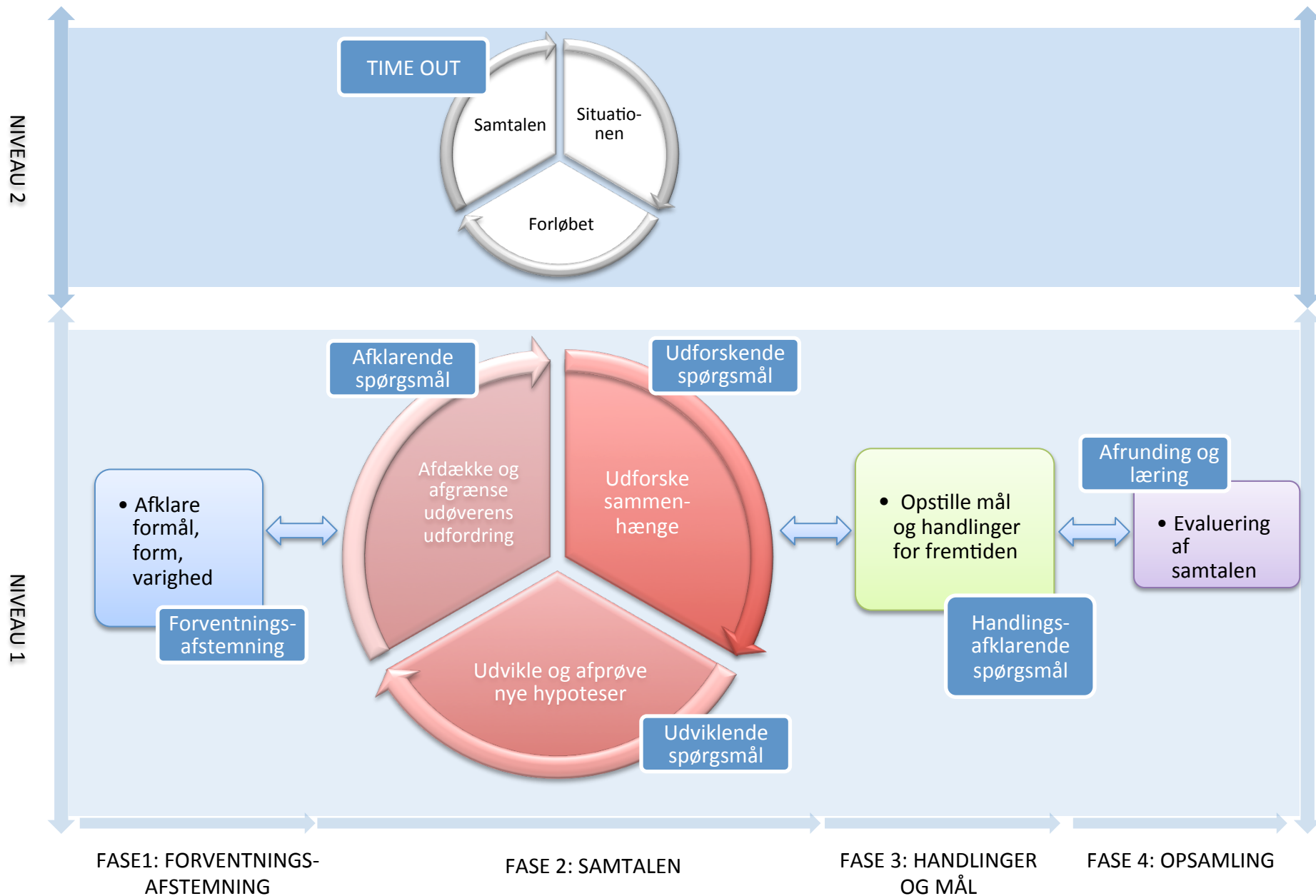
DISPONERE  
KAMP





# **TALENTUDVIKLINGSSAMTALENS FASER OG NIVEAUER**

# TALENTUDVIKLINGSSAMTALEN



# Fase 1. Forventningsafstemning

- Det blå afsnit i TAS kan med fordel bruges i starten af samtaler til at skabe et forhandlet billede af, hvad sagen drejer sig om, hvilke handlinger, personer, relationer etc., der er væsentlige i forløbet; men tilgangen kan også bruges til afklaring af forventninger til dagens samtale.
- **Forventningsafstemmende spørgsmål**, der har til formål, at afklare rammerne for og forventninger til samtalen. Udøverens historie ifht. indhold.
- Hvilke rammer er der for samtalen
  - Tid, sted, fortrolighed, etik
  - Indhold – hvad skal vi tale om? Hvad skal vi ikke tale om? Afklare om indholdet er relateret til sporten, privat, eller relationerne. Endvidere afklare, om det er præstation, udvikling eller refleksion, der er dominerende.
- Ønsket effekt af samtalen?

# Fase 2. Samtalen

- **Afklarende spørgsmål**, der har til formål at indsamle data og informationer. Afklare ord, begreber og definitioner.
  - Hvad skete der? Hvem var med? Hvem gjorde/sagde hvad? Hvad vil du gerne kunne?
- **Udforskende spørgsmål**, har til formål at udforske, udfordre og synliggøre relationer, forskelle, sammenhænge, adfærd og mønstre.
  - Hvorfor er opgaven vigtig for dig? Er opgaven vigtig for andre? Hvilke interesser er der i opgaven? Hvem er dine interessenters interesser? Hvad er mest/mindst vigtigt for dig
- **Udviklende spørgsmål**: Nye perspektiver og muligheder
- Er fremadrettet. Giver nye indfaldsvinkler på problemstillingen. Angiver forskellige handlingsmuligheder. Sætter udøveren på arbejde.
  - Hvad kunne du godt tænke dig at kunne gøre/sige/vide? Hvad ville være et tegn på, at du var blevet klogere på udfordringen? Hvis vi formoder, at der er en meget vigtig grund til, at du fastholder dette præstationsmønster, hvad kunne det så være?
- I DENNE FASE VIL JEG TYPISK ARBEJDER MED UDVIKLING AF FÆRDIGHEDER (psykologisk, teknisk, fysisk, taktisk)



## Fase 3. Målsætning og planlægning: Handlingsafklarende spørgsmål

- **Handlingsafklarende spørgsmål**, der har til formål at være konfronterende, samle op og afklare mål, strategi og handlinger.
  - Hvilke handlinger kunne være hensigtsmæssige, fremmende for din udvikling? Hvilke forskellige handlemuligheder vil gøre den største forskel? Hvad kan du selv gøre for, at det sker? Hvad kan dine holdkammerater, træner og andre gøre for, at det sker? Hvem gør hvad, hvornår og hvordan? Hvilke mål skal du arbejde med til næste gang?
- **SKABE KLARHED OVER HVAD UDØVEREN SKAL GØRE OG ARBEJDE MED TIL NÆSTE GANG I MØDES**

## Fase 4. Lærings- og evalueringsspørgsmål

- **Eksempler på lærings- og evalueringsspørgsmål**, der har til formål at opsamle, evaluere og trække læringspointer ud af samtalen.
  - Hvad skal vi bevare fra samtalen? Er der noget, vi skulle have haft mere af? Er der noget i samtalen vi skulle have haft mindre af? Hvor rykkede samtalen mest? Hvad tager du med fra samtalen?
- **RUNDE SAMTALEN AF OG AFTALE NÆSTE SAMTALE**

# Træning i "håndværket"

- Træning i grupper af 3-4
  - En træner, en "atlet", 1-2 observatører – prøve at være i hver rolle
  - Fokus på at arbejde med udviklingsplaner i samtalen
  - 15 minutters samtale omkring udviklingsplan, 5 minutters opsamling, skift.

# Opsamling på samtaler

- Oplevelse som træner
  - Oplevelse som "atlet"
  - Oplevelse som observatør
- 
- Spørgsmålstyper
  - Faseskift
  - Timeout
  - Kontrakt
  - At være udforskende fremfor instruerende

# Pointer...

- Forskelligt at afholde samtaler for den erfarne og uerfarne udøver → taler mere eller mindre, som kræver noget af jer
- Udviklingsplaner → En investering i deres udvikling – dermed skal de også selv på banen

# Til næste gang

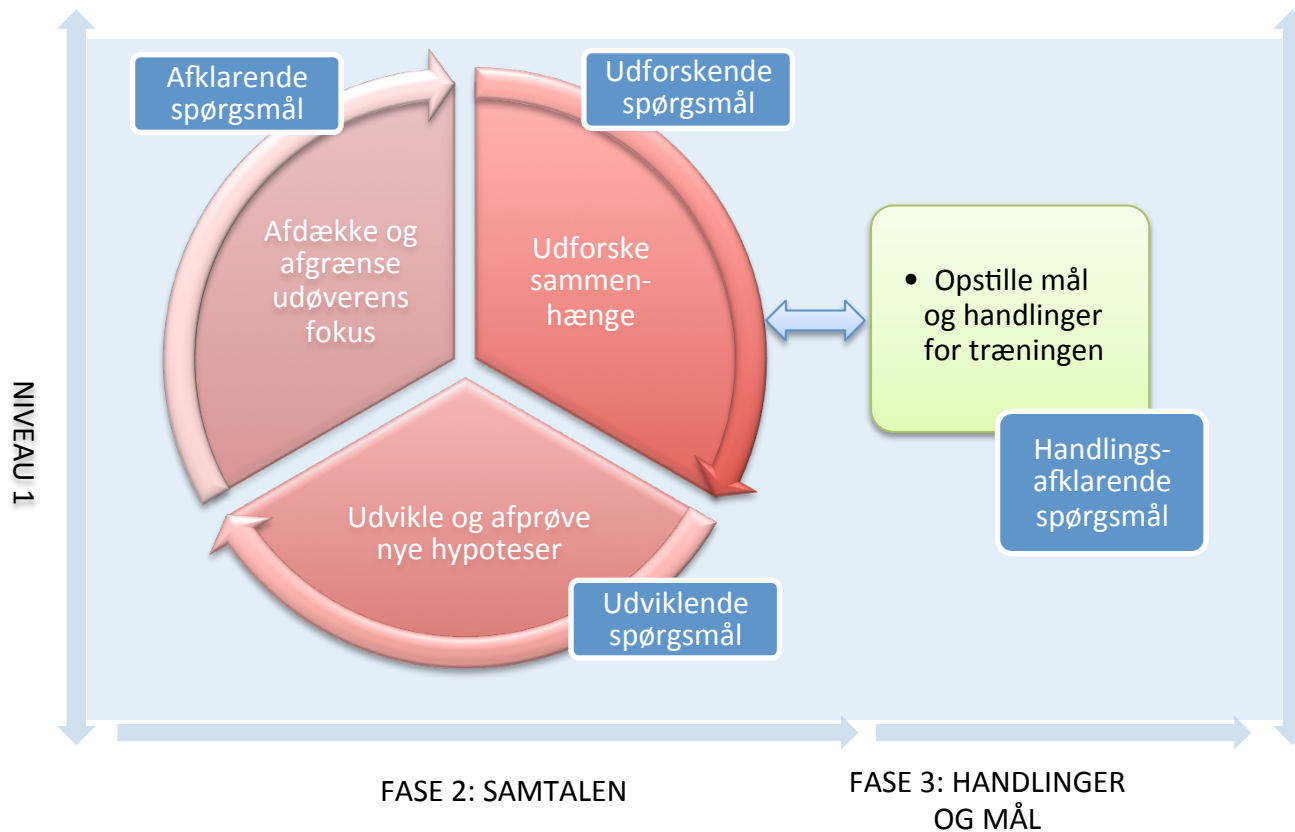
- Gennemføre 3-5 samtaler og udarbejde udviklingsplan
- Samtaler med nye og erfarne kæmpere

# Evaluering

- Hvilke to-tre pointer har du hæftet dig ved fra dagens workshop?
- Hvilke 2-3 udviklingsområder skal du arbejde videre med for at videreudvikle din praksis?

# NÆSTE GANG

- Opsamling, korte samtaler og vanskelige situationer





Tak for i dag

FINISH