

# Refleksion hos elitesportsudøvere

---

ANDERS BREMS, DANSKE STUDENTERS ROKLUB



# Refleksion / at reflektere

---



## Lille spejl på væggen der



# Mig?

---

## Sportsligt

- Roet siden jeg var 14 år – startede med kaproning samme år
- En god håndfuld DM'er i forskellige bådtyper
- U23 VM Guld i letvægts 1X
- VM Bronze i letvægt 1x
- Missede OL i 1996
- Stoppede allerede som 25-årig pga kronisk nervebetændelse

## Uddannelse / erhverv

- Cand.merc.dat
- MBA i ledelse
- Selvstændig i 10 år



# Næsten selvlært træner

---

- Blev uddannet instruktør i 1989
- Startede med at træne min egen datter
- Skulle lige lære at styre en motorbåd
- Havde ikke lige tid til at tage trænermodul A, B, C og D
- Fandt meget hurtigt ud af, at det faktisk er rigtigt svært at være træner
- Kom i mesterlære
  - Bent Fransson m.m.
- Blev nødt til at tænke over, hvad mine egne trænere havde lagt vægt på



# Trænerens rolle til regatta

---

- Sikre at både og roere er til stede – og klar
- Købe et bådnummer
- Tale lidt med roerne
- Hjælpe dem på vandet
- Råbe lidt af dem i opløbet
  
- Sige tillykke, når de har vundet en medalje



# Andre erfaringer

---

- 3 børn der begyndte at fægte
  - Respekt for træner og fægtemester
- Feedback fra og forståelse af udøverne
- Ledelseserfaring
- Tale med trænere m.m. i Talent-DK
- Deltage ved seminarer under Talent-DK og Team Copenhagen



# Hyppigste spørgsmål til udøverne

---

**Hvordan synes du selv, at det går?**



# Refleksion er kun en del af pakken

---

- Deleger og medinddragelse
- Ansvar
- Ligeværdig kommunikation
- Respekt er gensidigt
- Outside-in vs. Inside-out
- Spørg og lyt – og vær parat til at blive overrasket





# Behersk kaos

---



Fine ord

---

**Ansvar for egen læring!**



# Læring

---

- Refleksion skal læres – så start i det små
- Spørg og facilitér
- Vær klar til at blive udfordret
- Lyt, saml sammen og konkluder

