

Forældre Talent Talent Forældre

Refleksioner over forældrerollen
i talentudvikling og elitesport



Refleksjoner over relasjoner



Hjørneflagene

- Hvordan støtter jeg mit barn ?
- Hvordan engagerer jeg mig ?
- Hvordan kommunikerer jeg ?
- Hvilke opmærksomhedspunkter er vigtige?



Sportsforældre

- Forælderens rolle og begrebet 'sportsforældre' har igennem de seneste år fyldt mere og mere i dansk talentudvikling.
- Dette skyldes bla:
 - En markant øget forældreinddragelse og tilstedeværelse i den organiserede ungdomssport, sammenlignet med ungdomssporten i 1970'erne og 1980'erne.
 - Tendensen betegnes som et generationsfænomen, hvor nutidens generation af sportsforældre anser deltagelse i organiseret ungdomssport som en vigtig del af en god børneopdragelse.
 - Flere og flere ønsker at videregive **egne gode oplevelser med ungdomssporten** til deres børn,
 - Forældrene anser dét **at udvise engagement og involvere** sig som synonymt med et godt **forældreskab**.
- Kernen i talentudvikling udgøres af træner, forældre og udøver, som tilsammen betegnes den **atletiske trekant**.

Case 1:

Hvad er den største udfordring i omkring talentudvikling og elitesport i jeres hjem?

Talentforældre

Vigtige relationer



Idrætsmonitor dagsdato

TALENTARBEJDE

Ny viden: Relation mellem træner og forælder er afgørende for talentudvikling

Et overset element i talentarbejde er, hvordan atletens udvikling bliver påvirket af forholdet mellem forældre og træner. Derfor er det en god idé at give relationen selvstændig fokus, hvor man kan supplere hinanden på og udenfor banen, forklarer sportpsykologisk konsulent Mathilde Neesgaard, som har skrevet speciale om emnet.

NY VIDEN 23. NOV. 2022 KL. 06.00

Djurslands Bank Arena 20. maj 2025



Atletiske trekant træner – forældre – udøver

Relationer i talentsport

- Det private domæne
- Klub domænet
- Skole domænet

Relationer i talentsport

- Forældre
- Kammerater
- Trænere (klubben)
- Private trænere
- Agenter
- Lærere
- Skolevejledere

Relationer i talentsport

Hvem er på hold med hvem ?

Opmærksomhedsfelter:

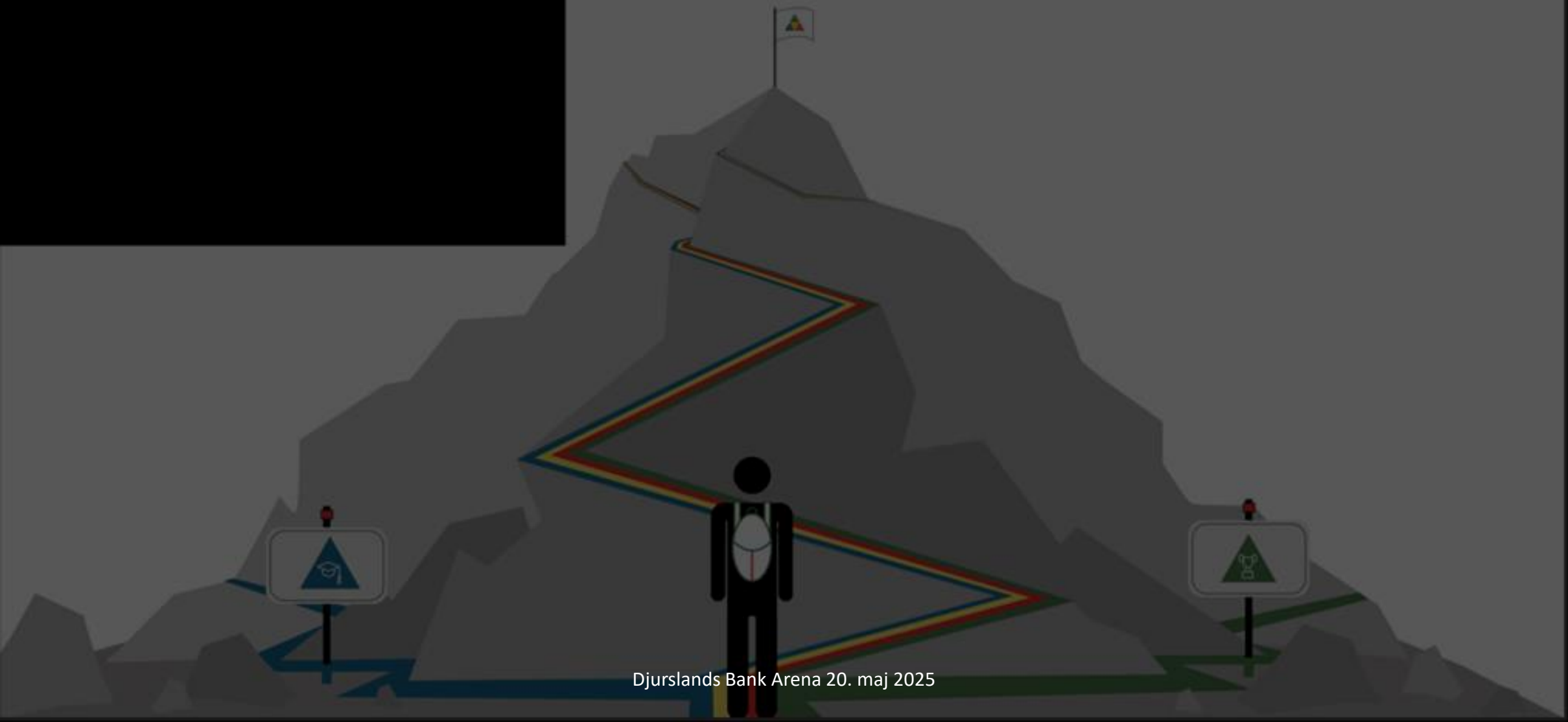
- Agenter
- Private trænere

Konklusioner

Træner/Forældre relationen

- Det er svært at lave en endegyldig konklusion på, hvad der udgør en god TF-relation, fordi forholdets kompleksitet kan føre til konflikter og uhensigtsmæssige relationer – særligt i tilfælde af forældres overinvolvering eller en træners ekskludering af forældrene.
- Men en fremadrettet anbefaling går på, at trænere og forældre bør være parate til at indgå i en dialog om, hvordan de kan etablere en god relation, der kan udvikle sig i talentudviklingsmiljøet. For det endegyldige mål er, at man finder en model, der er værdifuld for alle sider i den atletiske trekant.

Perspektivet LTAD



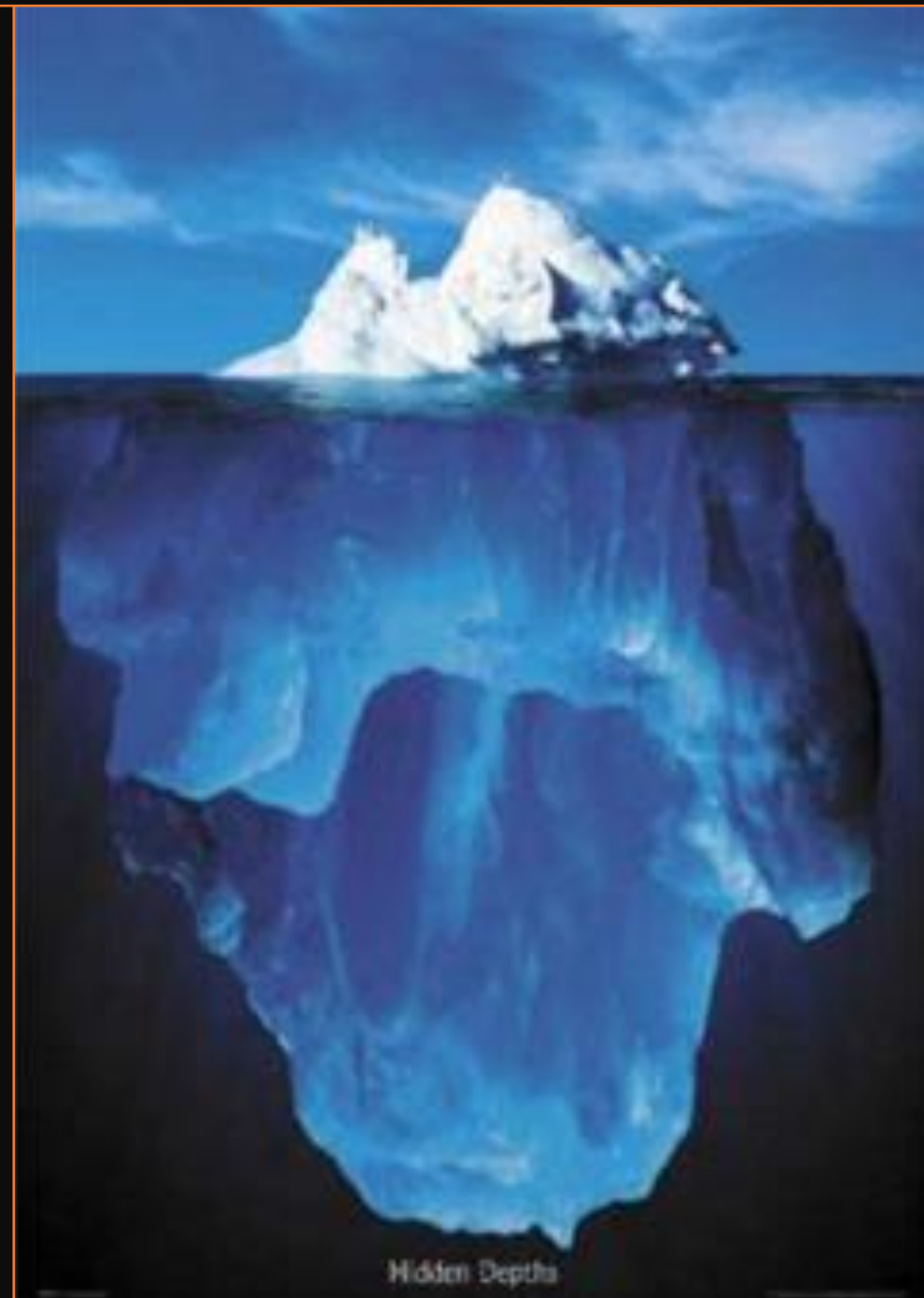
Djurslands Bank Arena 20. maj 2025

Hvorfor dyrker de unge idræt ?

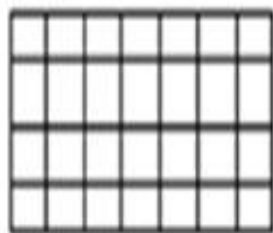
- For at have det sjovt
- For at udvikle sig
- For at være sammen med venner og opleve fællesskab
- For spændingen og konkurrencens skyld
- For at opnå resultater
- For at være i god form

Værdier i talentudviklingen

Djurslands Bank Arena 20. maj 2025



LIVET SOM ELITEUDØVER & LIFE SKILLS



COMMITMENT PLANLÆGNING KARRIEREFASER SAMARBEJDE SPORT-LIFE BALANCE

Life-skills

Typer af forældre støtte

- Økonomisk
- Praktisk
- Sportslig
- Personlig
- Følelsesmæssig

På den korte bane kan forældre:

- Overlade det professionelle til de professionelle
 - Give støtte trænere og ledere
- Støtte – og give (fri)rum til børnene
 - Vi lever i en evalueringskultur
- Kommentere på indsats, præstation eller resultat
 - Vil vi vinde for enhver pris
- Fortolke af sportsoplevelser, herunder følelsesmæssige reaktioner.
- Give personlig støtte - ikke mindst i kriser
- Være rollemodel omkring egenskaber og adfærd i sport.
- Sætte fokus på dagligdagen – fx søvn – kost - rutiner

På den lange bane kan forældre:

- Italesætte karrierevalg – kvalificere og understøtte planer – valg og fravalg
- Understøtte overgange - transitioner
- At tilvejebringe muligheder,
 - Fx økonomi , transport, bestyrelse/udvalg, udstyr
- Fokuserer på Life-skills
 - Fx understøtte de unges evne til at planlægge, prioritere og kommunikere
- Fokuserer på ”det hele menneske” - et godt og balanceret liv i og udenfor sporten
- Fokuserer på trivsel – er de unge mennesker glade?
 - Smilet er en vigtig ressource 😊

Case 2:

Hvad er de vigtigste relationer hjemme i dit barns sportsliv ?

Motivation

- Hvad motiverer dit barn til at dyrke sport?



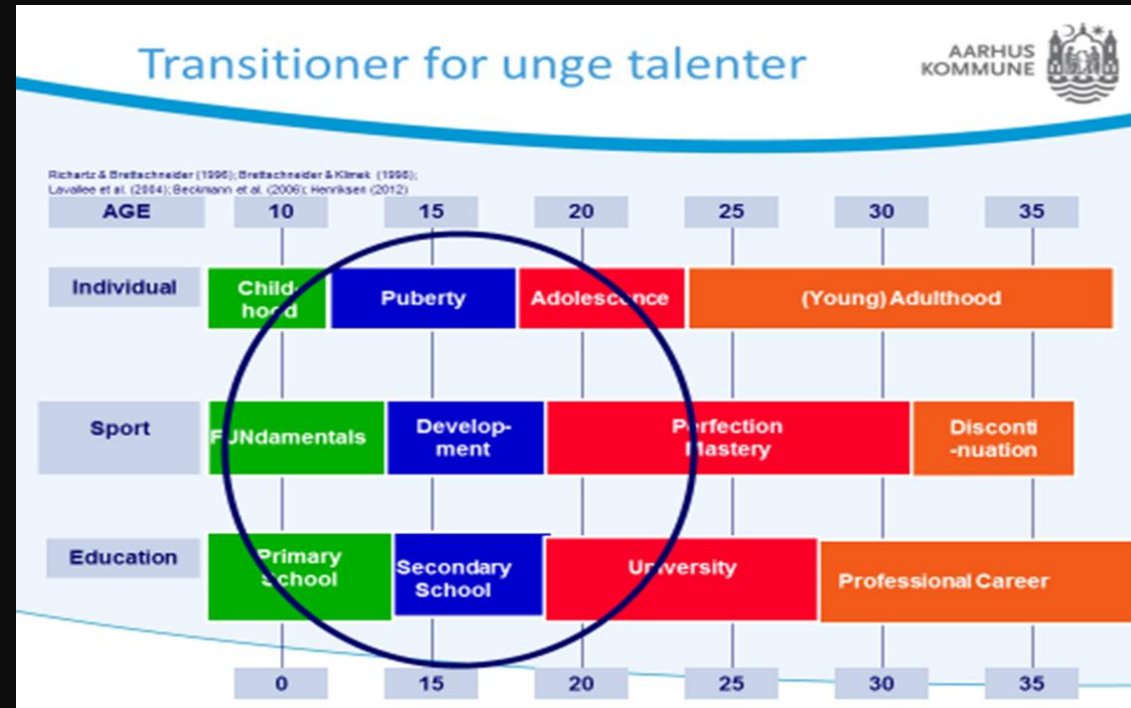
Case 3:

Dit barn kommer hjem fra træning og er ikke udtaget til konkurrence/kamp/mesterskab ?

Hvad gør du/I ?

Transitioner

- Individuelt
- Sportsligt
- Udannelsesmæssigt



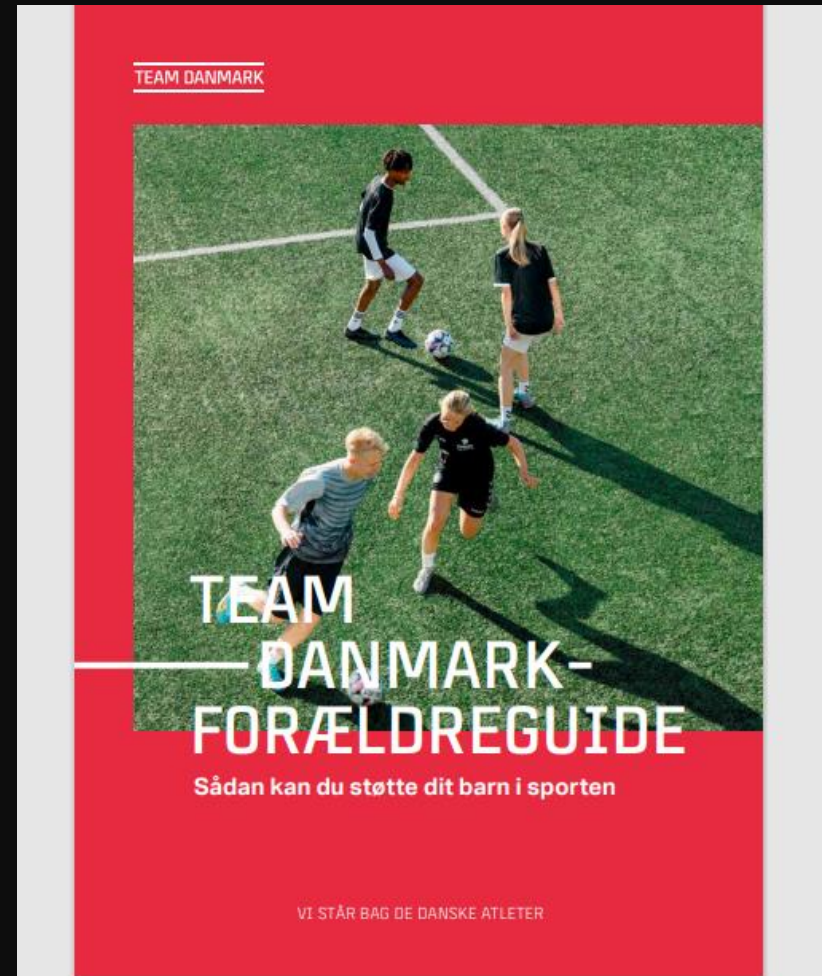
Dialog – og fælles platform

Tag løbende en dialog om, hvad der motiverer, når de unge:

- Starter til sport.
- Rykker til et nyt hold.
- Skifter klub.Skifter skole.
- Skifter klassetrin.
- Bliver skadet.
- Oplever en længere periode med udfordringer.
- Oplever stor fremgang i sporten.
- Årsskifte og/eller sommerferie.

Inspiration

www.teamdanmark.dk



Forældrerollen –
"Copy ?"



Hvordan kan jeg hjælpe mit barn i sporten?

An international project aiming to support parents to support children involved in sport.



How can I help my child achieve their potential in sport?

Your child is heavily reliant upon your support and guidance to succeed in sport. However, it is not always easy to know what to do to help your child reach their potential because there is lots of conflicting advice and many unexpected demands and challenges associated with sport. Below are a few strategies that you might find useful to help guide your involvement.

- **Communicate with your child:** Ask them what they like, what they enjoy, what they want to achieve, and most importantly how you can help them.
- **Develop a strong relationship with your child's coach:** Take time to learn about their philosophy and what they are trying to achieve. Seek to support them as much as possible.
- **Engage in independent learning:** Sport is constantly changing, so it can be useful to learn about your child's sport and what is required as they progress.
- **Keep sport in perspective:** Sport is just one part of a child's life. If sport becomes too consuming it can be challenging for you and them.
- **Focus on the multiple benefits of sport:** Most children will not become elite athletes but they can still gain a range of benefits from participating in sport. For instance they can gain physical, psychological, and social skills. As you invest time and money into sport, remember you are investing in these skills not just whether your child becomes an elite athlete.
- **Learn about your child's competition needs:** Talking to your child about what will help them before, during, and after competition can be really useful.
- **Understand your child's perceptions of your behaviours:** Sometimes we can do things with the best intentions, but to a child these actions may be interpreted entirely differently. Try and understand your child's perspective.
- **Foster independence:** As your child progresses in sport it is important that they can cope alone. Wherever possible, enable your child to take responsibility for their sporting development.
- **Hold children accountable for their behaviour:** Competitions can be really challenging for children but this doesn't mean they can behave inappropriately. Ensure they demonstrate good sportspersonship when competing.
- **Enjoy the experience:** If you can enjoy your child's sporting journey, it will be much easier for you and your child. Try and remember all the positives that you and your child are gaining from their sport participation.

Based on:
Knight, C. J., & Holt, N. L. (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport & Exercise*, 15, 155-164.



@SportParentEU
www.sportparent.eu

Forældrerollen - yderpunkter

Lidt mindre af	Lidt mere af
- Diskussioner omkring sportslige beslutninger - Verbale instruktioner - Kritiske kommentarer/evalueringer - Skabe pres på resultater - Negativ og udfordrende adfærd - Udfordre regler og politikker - Udfordre modtandere/ forældre/ ledere - Udfordre trænerens beslutninger - Træffe beslutninger på vegne af de unge - Fokus på resultater	- Støtte til sportslige beslutninger - Lade de unge træffe beslutninger - Tilskyndelser - Understøtte glæde - Rollemodeller - Respekt for regler og politikker - Respekt for modstandere - Støtte til trænerne - Autonomi til udøvere - Fokus på læring

Refleksion Spørgsmål Kommentarer





Tak for
opmærksomheden

- Jakob Freil
freiljakob@gmail.com
- Ole Keldorf ok@esaa.dk