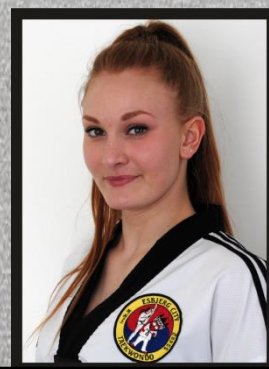


Optimering af personlig udvikling via undervisning

4. DAN afhandling



Louise Bro Overgaard, Esbjerg CITY Taekwondo Klub
Taekwondo Life Academy

Personlig udvikling

Indholdsfortegnelse	Side
Indledning	1
Problemstilling, problemformulering, mål, begrænsning og analyse	2
Ledelsesformer	3
Målgruppe – segmenter	4
De 4 læringsstile	5
Praktisk opgave:	
Kukkiwon Textbook - moderniseret	6-7
GANTT-kort og udviklingssamtaler	8
Motivation – Hertzberg	9-10
Spørgeskema	11
Handlingsplan - fastholdelse af undervisningens kvalitet	12
Konklusion	13
Perspektivering og kildefortegnelse	14

Indledning

Mit navn er Louise, jeg er 21 år og er butikschef i mit erhverv. Jeg har dyrket taekwondo, siden jeg var 5 år, og er 3. DAN.

Taekwondo er ikke kun en interesse, men er blevet en passion og livsudvikling for mig. Jeg startede til taekwondo sammen med en veninde for at lære selvforsvar, og fordi taekwondo er meget disciplinær. Det har siden da udviklet min personlighed, og på kort tid givet mig masser af "livserfaring" via udfordringer gennem sporten og min hverdag med skolegang og uddannelse.

Jeg har altid konkurreret i kamp og nydt hvert et sekund. Dog mistede jeg interessen og manglede gnisten i taekwondo efter flere nederlag og for store udfordringer. Da jeg mistede motivationen, vidste jeg ikke, hvad jeg skulle stille op, og satte taekwondo træningen på pause.

Men jeg fandt en rød tråd fra min kamp taekwondo over til kampkunsten, da jeg personliggjorde min taekwondo, dykkede ned i min anatomi og dyrkede min måde at danne kampkunsten på.

Jeg tilpasser alle mine tekniske handlinger til min krop, hvilket giver mening, da ingen som udgangspunkt har samme krop at arbejde med.

Dette har jeg ført med mig ud i livet, og sætter mit præg på verden. Jeg bruger mine erfaringer indenfor taekwondo i mit erhverv, men også omvendt - min erhvervsuddannelse og erhvervserfaring i min egen træning og som underviser i Esbjerg CITY Taekwondo Klub.

Jeg har siden 2015 været forgangsmand for personlig udvikling i min trænerrolle i klubben. Og derfor vil jeg nu gå i dybden med dette projekt.

Problemstilling

I Taekwondo findes der mange pensumbøger. Den helt originale er "Kukkiwon Textbook". Heri findes der alle teknikker, hvor de viser start position, handlings position og slut position. Hvilket viser hvordan teknikken skal se ud. Du kan dog ikke se, hvordan du kommer fra A til B, men kun hvordan du skal ende. Dette kan give problemer, hvis din elevs anatomi ikke er ens med manden på billedet, eller eleven ikke kan visualisere handlingen. Derfor vil jeg finde ud af, om dette problem kan optimeres via andre moderne læringsmetoder.

Jeg vil udfærdige handlingsskemaer til personlig udvikling af eleven, så der altid vil være et godt overblik for både elev og træner, over hvilke fokuspunkter man har. Hermed vil jeg finde ud af, hvordan man personliggør en træning for flere på en gang, så alle får lige meget, og underviseren ikke kun underviser holdet, men også den enkelte i dennes personlige udvikling.

Problemformulering

Hvordan optimerer jeg "Kukkiwon Textbook" til et moderne samfund i Esbjerg CITY Taekwondo Klub?

Hvordan gør jeg det nemmere for eleven, underviseren og klubben at lære grundteknik?

Hvordan fastholder man elever i deres udvikling imod et mål?

Mål

Mit mål er et langsigtet mål, altså strategisk niveau, hvor trænere skal forbedre træningernes kvalitet, med personlig udvikling til hver elev. Hermed vil jeg opnå, at lave struktur over elevernes mål og fokuspunkter.

Begrænsning

Begrænsningen er for Esbjerg CITY Taekwondo Klubs medlemmer, en bestemt gruppe DAN- aspiranter igennem årene.

Analyse

- Ledelsesformer
- Målgruppe - segmenter
- De 4 læringsstile
- Praktisk opgave
 - Kukkiwon Textbook - moderniseret
 - GANTT-kort og udviklingssamtaler
- Spørgeskema
- Handlungsplan - fastholdelse af undervisningens kvalitet

Ledelsesformer

Indenfor ledelse, findes der 4 forskellige ledertyper:

Den autoritære	Denne type bruger sin position til magt. Lederen bestemmer mål og fremgangsmetode. Denne leder/underviser giver kun de absolut nødvendige informationer, for at lære eleven noget specifikt. Denne type bruger straf og belønning som et redskab i undervisningen.
Den demokratiske	Denne type inddrager eleven/gruppen i beslutningerne. Typen giver rigeligt med information, og hjælper eleven/gruppen til at træffe beslutninger/handlinger.
Den Laissez-faire	Denne ledertype præsenterer gerne opgaverne, men lader eleverne selv arbejde, og lader det hele stå til. Lederen/underviseren hjælper ikke til, ønsker ikke at blive belemret med eleven/gruppens udfordringer.
Den situationsbestemte	Denne leder er en blanding af alle ovenstående - dette kommer an på situationen. Lederen/underviseren vil derfor veksle mellem dem og bruge den ledelsesform til den passende situation/elev.

Disse forskellige ledelsesformer er alle nødvendige at have, da hver elev er forskellig, og behøver derfor forskellige former for undervisning. Derfor vil det være godt som leder / underviser at kunne veksle mellem alle ledelsesformerne. Eleverne er ikke altid selv klar over hvilken ledelsesform, de trives bedst med og hvilken form, de bliver udviklet mest med. Derfor er det smartest at underviseren kan bruge hver ledelsesform og være den situationsbestemte leder.

Målgruppe – segmenter

Vi har mange forskellige typer af elever. Derfor er det vigtigt at have styr på de klassiske karaktertræk af elevtyper. Der findes 4 almindelige karakterer: Den kritiske, Den snaksaglige, Den tavse og Den skeptiske. Alle mennesker er ikke ens, og derfor er det en kunst at undervise elever og samtidig udvikle dem personligt. Som underviser skal man være opmærksom på disse karaktertræk hos eleverne, for at nå ind til eleven, så de kan udvikles bedst muligt. En elev kan være en blanding af de forskellige karaktertræk.

Den kritiske:

Her har vi en elev, der ved en del om et emne, og gerne flatter sig med det. Der er tale om en belærende type, der gerne påpeger fejl og vil bryde igennem med sin mening.

Den snaksaglige:

Denne elev er meget social og ønsker primært at smalltalke under hele undervisningen. Eleven bliver hurtigt ukoncentreret, hvis der ikke er snak, og vælger ofte at tage styringen af samtalen.

Den tavse:

Eleven har meget tålmodighed og er tilbageholdende. Denne type forlanger ikke meget, hvorfor det er svært at få respons fra vedkommende. Denne udøver bevæger sig ofte langs gulvlisterne.

Den skeptiske:

Dette er en meget spørgende elev, der ofte gerne vil vide alt. De forholder sig kritisk til situationerne, og ønsker altid en forklaring. De har svært ved at tage stilling til noget og beslutte sig.



De 4 læringsstile

De visuelle elever vil gerne (se):

Bruge deres øjne, når de lærer.
Undervises via video, whiteboard etc.
Læse tekster og se billeder (Kukkiwon textbook).

De auditive elever vil gerne (høre):

Bruge deres ører, når de lærer.
Undervises via lyd-medier.
Have tingene fortalt, og selv tale om dem.

De taktile elever vil gerne (røre):

Bruge deres hænder, når de lærer.
Undervises via hjælpemidler, som man rører ved.
Tage notater, bruge hænderne eller røre ved noget.

De kinæstetiske elever vil gerne (gøre):

Bruge hele kroppen, når de lærer.
Undervises, mens de bevæger sig.
Flytte sig meget, mens de arbejder.

Ud fra emperierne jeg har fundet om læringsstilene har jeg konstateret, at vi i Esbjerg CITY Taekwondo klub mangler en metode for eleverne til at kunne lære taekwondo kampkunsten. Der har manglet en platform for video til de elever, der har brug for at se og høre teknikkerne. Derfor har jeg udarbejdet et online pensum på Esbjerg CITY Taekwondo Klubs hjemmeside. Dette skal gøre det nemmere for de elever, der har et behov for at se teknikkerne, og eventuelt høre markeringerne og kraften. (Se nedenstående afsnit)

Praktisk opgave

Kukkiwon Textbook – moderniseret

Jeg har, som en del af min praktiske opgave, udarbejdet et online pensum for eleverne i Esbjerg CITY Taekwondo Klub, som hjælper dem til at lære de forskellige teknikker. Man kan se en video af øvelsen / teknikken, og en beskrivelse af fokuspunkter. Her skal det hjælpe eleverne med at visualisere øvelsen sådan, at de kan overføre det til deres egen træning. De kan både læse og se øvelsen fra start til slut. Eleven har ikke samme anatomi som personen på videoerne, men dette er ikke det altafgørende. Ved at se disse videoer, vil eleverne kunne se hvordan hele øvelsen / teknikken ser ud, og hvordan de kommer fra start til slut, selvom deres anatomi er anderledes.

I og med at eleverne kan forstille sig, at de udfører en handling - mentaltræner de. Det er bevist af flere forskere, at mentaltræning kan gøre dig fysisk bedre til en øvelse. Blot ved at tænke dig selv i en situation og træne din hjerne til at visualisere, så vil du kunne optimere din træning og udvikle dig mere både mentalt og fysisk.

Mit pensum er ment som en "opdatering" og et supplement til Kukkiwon Textbook, for at gavne flere elever, da der findes de mennesker, som lærer bedst ved enten at se, høre, røre eller gøre. Via det moderniserede pensum rammer vi bredere, og får vi mulighed for at hjælpe flere elever, når de sidder derhjemme, og skal lære deres teori.

Jeg har valgt at lave et interview på nogle elever fra forskellige hold - primært junior og senior. Herved vil jeg kunne få kvantitative data fra eleverne om supplementet til Kukkiwon Textbook.

Spørgsmål til interview:

- Hvad synes du om det nye pensum på hjemmesiden?
- Hvad får du ud af at se teknikkerne på video, fremfor i en bog med billeder?
- Hvordan vil du eventuelt implementere det i din træning?
- Vil du anbefale denne metode at lære på?

Svar fra elever:

Via mine svar fra eleverne fandt jeg ud af, at dette har været en mangelvare for mange. Det gavner og hjælper ikke kun eleverne, men også deres forældre, som nu får mulighed for at hjælpe deres børn, selv om de ikke har dyrket taekwondo. Dette redskab gør det nemmere og mere overskueligt for eleverne at lære de svære teknikker i taekwondo. De får hurtigere og bedre forståelse for taekwondoteknikkerne, som her udføres af en "velkendt" i deres klub. De har alle udtrykt en stor tilfredshed for videoerne og de små fokuspunkter.

Eleverne får en video, hvor de ser en person lave teknikkerne, derefter bliver de bedt om at visualisere sig selv lave denne teknik. Dette har hjulpet dem til at vide, hvad teknikken går ud på, og hvordan de skal udføre denne. Det rykker dem hurtigt teknisk samtidig med, at de mentaltræner. Denne læring gavner dem på længere sigt, både i kampkunsten og deres liv ved siden af. De lærer at tænke sig selv i forskellige situationer, at arbejde sig videre derfra eller ud af disse situationer.

Eleverne vælger ikke dette læringselement direkte i deres træning, men som et supplement til at forbedre deres træning. Dog bruger eleverne pensummet som et supplement i deres selvtræning eller til DAN-træning, for at afklare eventuelle spørgsmål om udførelsen af teknikkerne.

Eleverne har været vilde med projektet om at lave et online pensum til supplement af Kukkiwon Textbook. De har sagt ord som: Genialt, nemt, lærerigt, sjovt og inspirerende. De ville med glæde anbefale dette til andre udøvere.

Link til det "opdateret" pensum:

<https://esbjergcity-tkd.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=206>

PENSUM

Pensum 10. KUP = Hvidt bælte med Gult snip (klik på bæltet)

Klik på billederne herunder, og du kan se øvelsen / teknikken blive udført:
(HUSK at klikke på fuldskræm, hvis du ser videoerne på din telefon)

Stande:

 Moa-seogi Rank ryg Samlet fødder Let foldet hænder	 Dwitchook-moa-seogi Rank ryg Samlet hæle Let foldet hænder	 Naranhi-seogi Rank ryg Parallele fødder Let bøjet knæ	 Joochom-seogi Rank ryg Dyb hestestand Bred stand
 Apkoobi Rank ryg Lang stand Ca. skulderbredde Bøj forreste ben	 Apseogi Rank ryg Kort stand Alm. skridt Ca. skulderbredde	 Gibon-joonbi-seogi Rank ryg Hænder 10 cm fra kroppen Markeret endelse	

Som en del af den praktiske opgave, har jeg udarbejdet et GANTT-kort, som giver overblik for både underviser og elev. Her vises der, hvad der skal arbejdes med i de forskellige kategorier, hvad der skal fokuseres på, og evt. hvad eleven har ekstra svært ved. Eleven sætter sig et realistisk mål sammen med træneren. Herefter udfylder de felt efter felt ved at snakke omkring den nuværende situation. På GANTT-kortet vises en lille tidslinje for træninger, så eleven kan se, hvor meget de træner, og får overblik over, hvad de skal gøre for at nå i mål.

Derfor har jeg som DAN-træner i klubben indført udviklingssamtaler/-planer til DAN-aspiranter og tilpasset dem efter kampkunstens gradueringer.

Vi har mange forskellige typer af elever. Derfor er det vigtigt at have styr på de forskellige klassiske karakterer, når udviklingsplanen udfærdiges. Under forløbet er det vigtigt at kunne læse eleven og skabe et tillidsfuldt miljø, så eleven føler sig tryk, og kan være ærlig – da dette er et ømtåleligt emne, og faktisk meget ”nøgent” for mange.

Motivation - Hertzberg

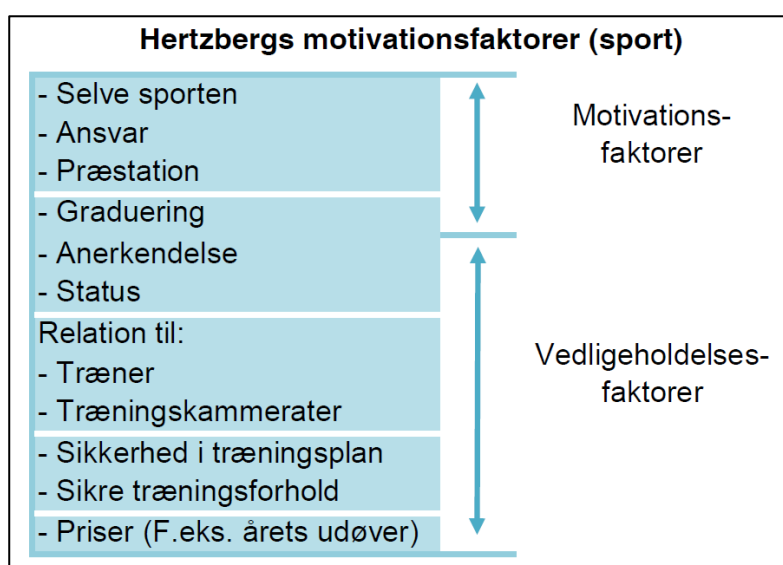
Ifølge Idrætspsykologisk forskning:

Den indre motivation kommer fra tre menneskelige behov →

- 1: Et behov for at føle sig kompetent
- 2: Et behov for at have medbestemmelse
- 3: Et behov for gode sociale relationer

Disse tre behov skal underviseren have fokus på, hver gang han/hun underviser, så alle kan blive motiveret, og har lysten til at træne.

Hertzberg motivationsfaktor (omformuleret til sportens verden):



I Hertzberg motivationsteori kan man nemt og overskueligt få et overblik over, hvilke parametre man kan motivere og vedligeholde sine elever med.

Her kan det dog være individuelt, hvad der motiverer og vedligeholder den enkelte elev. Som underviser er det en labyrint at finde rundt i, hvad hver elev rangerer højest eller lavest. Derfor er det en god ide at lave et skema (GANTT-kort), hvor hver elev selv kan vælge rækkefølge på de forskellige overskrifter. Så rangerer de hvilke, der er vigtigst for dem, og giver dem tal ud fra dette.

Dette er et nyt projekt, jeg som underviser, er begyndt med på Esbjerg CITY Taekwondo Klubs grundteknik hold for at optimere elevernes fremgang, og hvordan de håndterer ris og ros.

(se næste side af skema)

Billede af skema:

Ranger hver overskrift, og lav en rækkefølge ud fra, hvad der motiverer og vedligeholder dig mest

Motivation	
Selve sporten	1
Ansvar	4
Præstation	2
Graduering	3
Vedligeholdelse	
Anerkendelse	2
Status	5
Sikkerhed i træningsplan	6
Sikre træningsforhold	3
Priser (F.eks. årets udøver)	7
Relation til:	
Træner	4
Træningskammerater	1

Her er der et tilfældigt eksempel, som viser hvordan man udfylder skemaet.

Her rangerer eleven fra 1-4 og fra 1-7, hvad de vægter mest, for at blive motiveret, og klubben kan dermed sørge for at vedligeholde/fastholde dem i sporten. Dette bruger jeg kun i klubben til de elever, der giver udtryk for mangel på motivation, enten verbalt eller med sit kropssprog. Ofte er eleven ikke selv klar over, hvorfor de ikke har lysten og motivationen til sporten længere. Derfor kan det være smart at sætte dette skema op for eleven. Så har de nogle rammer, de kan holde sig indenfor. Her får de også selv overblik over, hvad de ønsker og hvilke forventninger, de selv har til både underviseren og klubben.

Spørgeskema

Link til spørgeskema:

https://docs.google.com/forms/d/1n6yYdmPBjcl1_8xd-JRfT2LPykIc45i-M0uzShrVJOA/edit

The screenshot shows a Google Form titled "Udviklingsplan - spørgeskema". The form is set against a background with vertical yellow and black stripes on the left. The form content includes an introductory paragraph, a red asterisk indicating required questions, and three main questions with radio button and scale options.

Udviklingsplan - spørgeskema

I forbindelse med min afhandling til min 4. Dan graduering, har jeg udarbejdet et spørgeskema med henblik på elevens udvikling. Svarene bliver brugt til forbedring af udviklingsplaner og samtaler til fremtiden, og som praktisk opgave i afhandlingen.
Svar ærligt om din situation lige nu, og besvar ikke med hvad du ønsker, men som tingene er.
Du vil forblive anonym!

**Skal udfyldes*

Hvilken bæltegrad har du lige nu? *

☐ 10. - 1. kup

☐ 1. - 3. Dan/Poom

☐ 4. - 9. Dan

Hvor mange Taekwondo træninger har/havde du gennemsnitlig i ugen (inklusive teori træning)? *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gange ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Gange

Hvad var dit taekwondo mål på udviklingsplanen? *

Dit svar

Hvad var dine 3 fokus punkter på udviklingsplanen? *

Dit svar

Spørgeskemaet er udarbejdet for at kunne finde den bedste måde at undervise sin elev. Via spørgeskemaet finder man som underviser ud af, om eleven er tilfreds eller, om der er noget, der kan gøres bedre. Man får konstruktiv kritik - både ris og ros. Med spørgeskemaet får man indblik i forløbet op til graduering set ud fra elevens synsvinkel, hvor de ærligt kan svare - helt anonymt. Der kan være stor forskel på første gang en elev står i et gradueringsforløb, og til eleven prøver det igen. Spørgeskemaet kan altid tilrettes og ændres, hvis underviseren har brug for anden viden.

Svar:

Jeg har med mit spørgeskema fundet ud af, at eleverne er meget tilfredse. De har alle givet en god og positiv respons på, hvad der var godt i forløbet, og hvad de kunne bruge mere af. Generelt har udviklingsplanen og forløbet betydet meget for hver elev. Specielt det at have en plan, med fokuspunkter, opfølgninger og løbende evaluering. Jeg kan bruge deres svar til at forbedre mit udgangspunkt til næste forløb.

Handlingsplan

Fastholdelse af undervisningens kvalitet

Herunder ses en handlingsplan for møder med Esbjerg CITY Taekwondo Klubs trænere og bestyrelse. Her fremlægges hvilke leder- og elevtyper der er, og teorien bag - samt de 4 læringsstile. Trænerne skal finde ud af hvilken underviser / ledertype de selv er. Herefter finder vi fælles ud af, hvordan vi bedst supplerer hinanden.

Planen viser et forløb over et halvt år, hvor trænere og bestyrelse jævnligt evaluerer træninger på skrift og mundtligt, samt eleverne mundtligt.

Dag / Mdr.	Juli	August	September	Oktober	November	December	År 2020
1							Juli - Torsdag (gennemgang af elev typer samt opgave)
2							
3							
4							
5							August - Torsdag (gennemgang af undervisningstyper samt opgave)
6							
7			Møde kl.19.00				September - Mandag (gennemgang af læringsstile samt opgave)
8							
9	Møde kl.19.00						
10					Møde kl.18.00		Oktober - Tirsdag (gennemgang af workshop samt opgave)
11							
12							
13		Møde kl.19.00		Møde kl.18.00			November - Tirsdag (evaluering af opgaverne)
14							
15							
16							
17						Møde kl.19.00	December - Torsdag (samlet evaluering - ris/ros og evt.)
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Konklusion

Med mine undersøgelser, både i klubben og ved søgen efter viden på nettet, er det tydeligt at se, at personlig udvikling i den grad kan betale sig. Dog kan det for underviseren og klubben være svært at organisere og økonomisere dette projekt. Det kræver en underviser, der er top motiveret, og lever for at gøre en forskel for hver enkelt elev. Samtidig kræver det en klub med en god kapital, for at kunne uddanne og eventuelt lønne underviseren. Oftest vælger klubben og underviseren derfor grupper at udvikle på, typisk kaldt "eliten". Projektet kræver ikke, at man som underviser skal fokusere på kun en bestemt gruppe f.eks. eliten 100%, men at man som underviser giver lidt til hver især, så man udvikler alle elever lidt efter lidt.

Det kræver at både klubben, træneren og eleven engagerer sig, og det tager tid at udvikle. Men det giver ikke kun eleven udvikling, det udvikler også træneren, som giver klubben mere erfaring til den næste træner og de næste medlemmer. Derved opnås en domino effekt på projektet, hvis alle trænere er med på at studere hver elev og give dem det nødvendige - og ikke kun dele ud af det som underviseren synes er sjovt at undervise i.

Det er i mange år bevist at mentaltræning kan hjælpe dig i alle situationer. Det kan både bruges i sporten / kampkunsten, men ligeledes også i hverdagen derhjemme eller i dit erhverv. Derfor er personlig udvikling i sporten ikke kun en fremgangsmetode her, men også en investering, der giver masser erfaring til livet i fremtiden.

Via mit supplerende pensum har eleverne kunnet interessere sig mere for at tage ansvar og træne sig selv derhjemme. De kan give sig selv hjemmeopgaver og lære teknikkerne eller forbedre sig selv teoretisk til deres fremtidige træninger og gradueringer. Min taekwondo klub har vist meget stor begejstring for pensummet, og ønsker en fastholdelse af dette. Pensummet skal udvides, og der skal laves en side til hvert bælte, så alle kan læse op på teori derhjemme. Det er blevet en succes på holdene og mange forældre har nemmere ved at hjælpe deres børn.

For at fastholde eleverne i deres udvikling, er det vigtigt at trænerne i klubben er motiveret, og har en plan. Det er godt at slå hovederne sammen med andre undervisere og bestyrelsen for at dele erfaringer, og kunne evaluere sig selv og hinanden. Det giver et stort overskud til træneren at planen for ugens hold og møder er fastlagte, så det er nemt og overskueligt. Det gavner klubben at lave handlingsplaner, da det meget tydeligt har en positiv og motiverende indvirkning på underviserne.

Trænerne opdaterer udviklingsplanerne sammen med eleverne løbende, og holder fokus på elevernes behov, så de fortsat er målrettet og udvikler sig.

Efter alt søgen og evaluering kan jeg konkludere, at Esbjerg CITY Taekwondo klub kun har haft gavn af optimering af pensummet og fastlæggelse af handlingsplaner og udviklingsplaner, samt viden om undervisnings-/elevtyper og de 4 læringsstile. Det har gavnet på alle fronter, og giver klubben et godt image, hvor der er struktur og styr på tingene, og hvor medlemmerne er centrum.

Perspektivering

Med denne opgave har jeg kunnet perspektivere de forskellige teorier til min egen vej og læring her i taekwondo. Jeg har selv prøvet dette forløb med udviklingsplanen og målsætninger, der skal trænes efter.

Mit undervisningsforløb har været blandet. Som MON-barn i klubben lærte jeg meget og fik god alsidig undervisning. Som Junior blev jeg også undervist på sjove og gode måde i de lave bæltter - altså til og med blå bæltter. Men herefter fra rødt bælte og til jeg var DAN-aspirant, skulle jeg klare mig selv og undervise mig selv, da klubben ikke havde kompetencerne til at undervise bredt på daværende tidspunkt. Jeg har selv måttet været opsøgende og finde ud af de forskellige teknikker og kombinationer på nettet. Dette kan være svært, da mange videoer og klip er på engelsk eller koreansk. Desuden har jeg været nødt til at evaluere mig selv eller hente hjælp fra min familie, der aldrig har dyrket taekwondo.

I klubben havde man ikke fokus på at alle skulle lære lige meget, og underviserne har kun praktiseret at undervise på deres egen måde, og har ikke ønsket at tilpasse sig eleverne. Dengang kunne vi have haft gavn af pensum supplementet, så jeg nemt kunne finde teknikkerne og få den rigtige hjælp af familien.

Efter jeg blev 1. DAN har jeg været den højest gradueret aktive i klubben og derfor altid været den, der skulle gå forrest og finde løsninger på de nye teknikker, taeguek / poomsae, hanbon kireugi, hosinsuel, Kyo-Pa osv.

Kildefortegnelse

Ledelsesformer

http://www.noah2900.dk/hgweb/pdf/Ledelse_book.pdf

Målgruppe - segmenter

<https://www.mentalmotion.dk/idraetspsykologi/>

De 4 læringsstile

http://www.mangeintelligenser.com/l_stile/d4l.html

Link til efterforskning – afsnit "Hvad er mentaltræning?":

<https://www.finduddannelse.dk/artikler/tips-og-vejledninger/mentaltraening-13830>

Motivation - Hertzberg motivationsteori

<https://net2change.dk/herzbergs-motivationsteori/>

Kukkiwon Textbook

Mentaltræning og visualisering:

<https://www.finduddannelse.dk/artikler/tips-og-vejledninger/mentaltraening-13830>