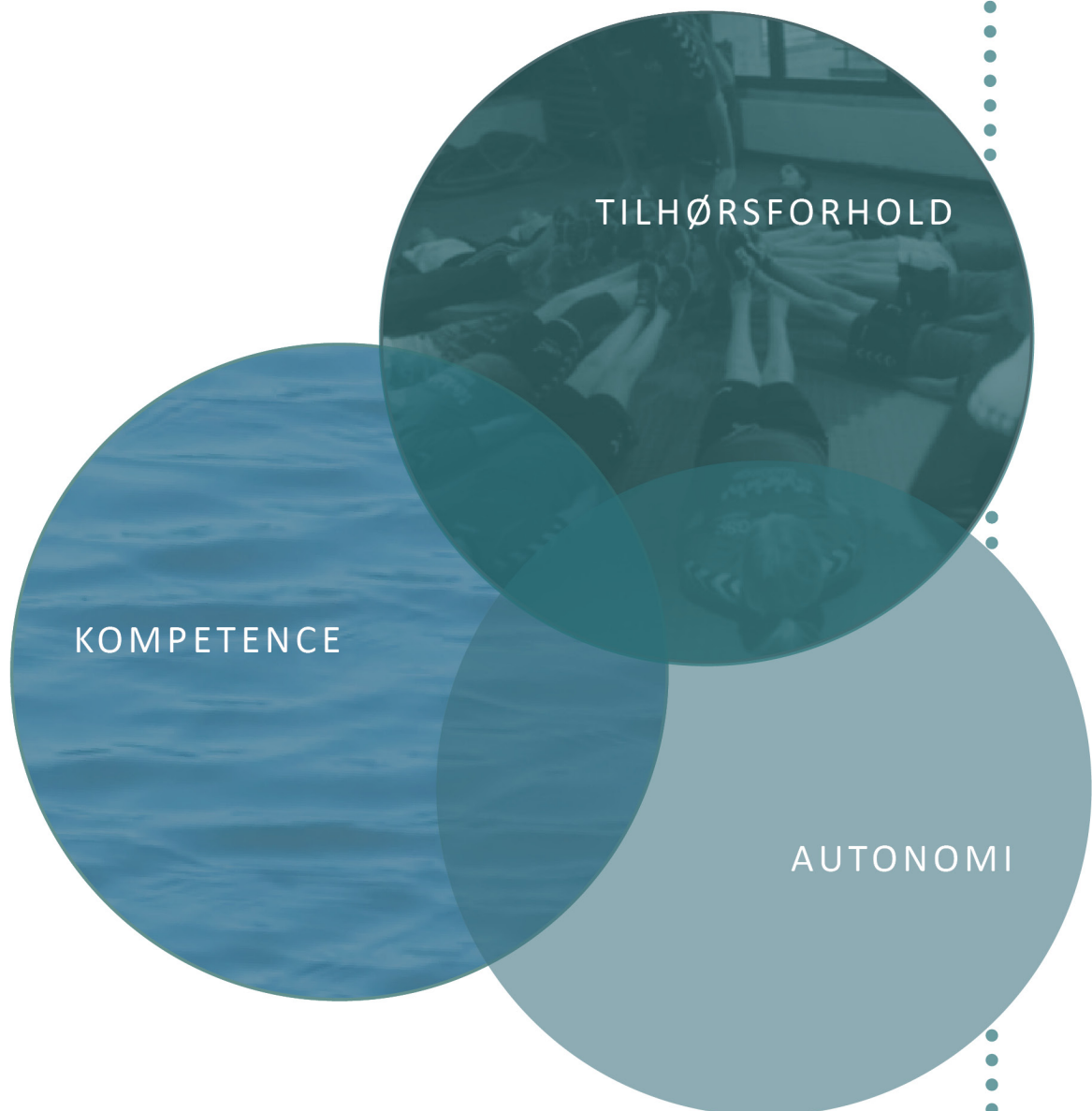


MÅLET ER FASTHOLDELSE

Et casestudie om motivation i et svømmemiljø



Af Christian Dan Nielsen, 10. semester, Idræt, Aalborg Universitet 2015

Forside: Ophavsretten til billederne vist på forside tilhører Christian Dan Nielsen

TITEL:

Målet er fastholdelse
Et casestudie om motivation
i et svømmemiljø.

PROJEKTTYPE:

Speciale

PROJEKTPERIODE:

10. semester, foråret 2015

PROJEKTGRUPPE:

15gr1036

FORFATTER:

Christian Dan Nielsen

VEJLEDER:

Kenneth Kruse Larsen

SIDETAL:

70

BILAGS ANTAL:

158

AFSLUTTET:

02-06-2015

SYNOPSIS:

En undersøgelse af Dansk Svømmeunions medlems-tal viser, at der er et fald i medlemmer i svømmeskolen i alderen 8-12 år. Med udgangspunkt i denne undersøgelse og motivationens betydning for fastholdelse i idræt og fysisk aktivitet undersøger dette speciale miljøet i svømmeklubben Gladsaxe Svøms ungdomsafdeling. Dette miljø undersøges, da klubben har ændret på nogle strukturer netop med henblik på fastholdelse af svømmere. Formålet med casestudiet er således at undersøge, hvordan miljøet stimulerer svømmernes motivation. I undersøgelsen betragtes motivation ud fra Self-determination teorien.

Studiet foregik over to måneder fra den 28 februar til den 26 april, hvor to ugentlige træninger samt sociale arrangementer blev observeret. Foruden observation blev der anvendt spørgeskema og kvalitativeinterviews af træner/sportschef (n=2) samt svømmere (n=8). Interviewene og dele af observationerne var konstrueret på baggrund af Self-determination teoriens tre basale behov og dannede grundlag for analysen.

Studiet indikerer, at de strukturelle tiltag stimulerer svømmernes motivation og at miljøet tilgodeser behovene i forskellig grad afhængig af, hvilken dag der betragtes. Studiet giver derfor en indsigt i, hvordan et miljø og handlingerne i dette påvirker svømmeres motivation. Denne viden har relevans for svømmeklubber (mm.), som ønsker, at udarbejde handlingsplaner med henblik på fastholdelse af børn og unge i svømning eller idræt generelt.

ABSTRACT

A study of the Danish Swimming Federation shows that there is a decrease in members aged 8-12 years (Nielsen, 2014). Several studies have examined participation in sports, including two Danish studies of soccer (Hansen, 1998; Østergaard, 2009) and several foreign studies of swimming (Jakobsson, 2014; Light, 2010; Light 2011; Paquette and Smith, 2009; Woods et al., 2007). The above foreign studies brings a focus on participation, where children and parents are involved in relation to motivation. Danish studies have focused on children and parents primarily through questionnaires and individual interviews. The influence of the environment on participation have been the focus in several foreign studies (Light, 2010; Ligh, 2011; Paquette & Smith, 2009). Inspired by the lack of Danish studies examining the importants of the environment and motivation I have found it interesting to examine this in Gladsaxe Svømm. This environment was chosen to be examined due to a change in structures for the purpose of maintaining swimmers. The purpose of the casestudy is to examine how the environment stimulates swimmers motivation.

The study took place over a period of two months from the 28th of February to the 26th of April, where two weekly training sessions and three social events were observed. In addition to these observations questionnaires and qualitative interviews with coach and sportsmanager (n=2) and swimmers (n=8) were undertaken. The interviews and parts of the observations were designed on the basis of the Self-determination theory's three basic needs and provides the basis for the analysis. The study indicates that the environment with structural changes stimulates the swimmers motivation in varying degrees, depending on the specific day. The study therefore gives an insight into how an environment and the actions in it, affects swimmers motivation. This knowledge is relevant for clubs who wish to develop plans aimed at maintaining children in swimming.

Keywords: Swimming, motivation, children.

INDHOLDSFORTEGNELSE

ABSTRACT	4
INDLEDNING	8
Baggrund	8
Samfundsmæssig relevans.....	10
Hvorfor vælges svømning fra og til, forskning på området.....	10
Forebyggelse af frafald i Danmark indenfor svømning.....	11
Problemformulering.....	12
Forforståelse.....	13
MOTIVATIONSTEORETISK AFSÆT	14
Selvbestemmelses teorien	15
Indre og ydre motivation.....	15
De tre basale psykologiske behov.....	17
METODE	21
Studiedesign.....	21
Undersøgelsens opbygning.....	21
Videnskabsteoretisk afsæt.....	22
Observationer.....	23
Observationsforløbet	24
Fænomenologisk inspirerede observationer.....	26
Hermeneutisk inspirerede observationer.....	27
Konstruktion af spørgeskemaer	29
Spørgeskema.....	30
Interview	31
Udvælgelse af svømmerne	31
Overvejelser i forbindelse med interviewene	32
Interviewguide	34
Etiske overvejelser	36
Spørgeskema & Interview.....	36
Anonymisering.....	37
CASE.....	38
Case udvælgelse.....	38
Case introduktion: Gladsaxe Swim, swimfit 1	38

Swimfit 1.....	41
ANALYSE & DISKUSSION.....	43
Autonomi.....	43
Valg.....	43
Begrundelse.....	45
Pres	46
Mål	47
Opsummering Autonomi	47
Kompetence	48
Klar kontinuerlig struktur.....	48
Feedback.....	49
Oplevelsen af læring	50
Optimal udfordring	51
Opsummering	52
Tilhørsforhold	53
Træner svømmer relationen.....	53
Forældre	55
Interaktion mellem svømmere	56
Opsummering	59
Samlet opsummering	60
METODEKRITIK.....	61
Observation.....	61
Interview	62
Analyse.....	62
Analytisk generalisering.....	62
KONKLUSION.....	64
PERSPEKTIVERING.....	66
LITTERATURLISTE	67
BILAG	71
Interviewguide Sportschef.....	71
Interviewguide ansvarshavende træner	71
Transskribering.....	71
Interviews	72
Sportschef.....	72

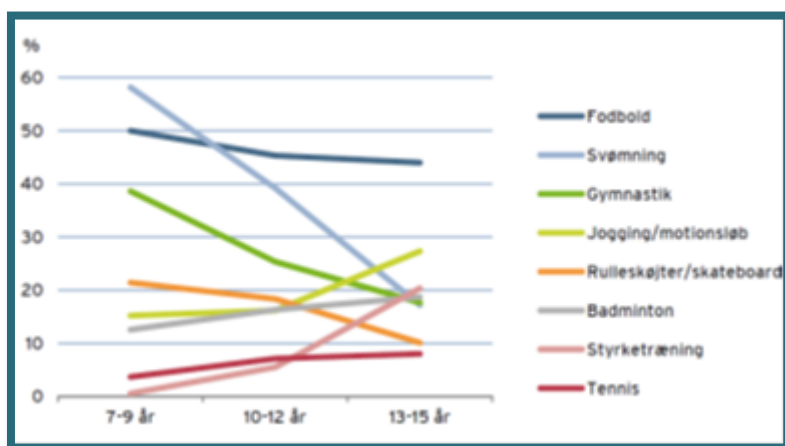
Ansvarshavende træner.....	76
Oliver	81
Anders.....	89
Lia	97
Hannah	108
Jeppe.....	117
Albert.....	126
Ellen	134
Frida.....	140
Observation.....	151
Strukturerede observationer	151
Feltnoter	159
D.28 Februar Spotevent: K-livredning.....	159
Observationer Søndag d.1.3.2015.....	160
Observationer torsdag d. 5.3.2015	164
Feltnoter søndag d.8.3.2015	167
Feltnoter torsdag d.12.3.2015.....	168
Feltnoter søndag d.15.5.....	170
Hyggeaften d.20.3	172
Observation d. 23.4	174
Observation d.26.4, Spotevent, Kaledtenics	175
Feltdagbog.....	176
Meningskondensering.....	178
Meningskondensering Interview	178
Autonomi	178
Kompetence.....	188
Tilhørsforhold	196
Meningskondensering fænomenologisk inspirerede observationer	213
Autonomi	213
Kompetence.....	215
Tilhørsforhold	218
Gladsaxe Svøm.....	223
Fremmøde.....	227

INDLEDNING

Baggrund

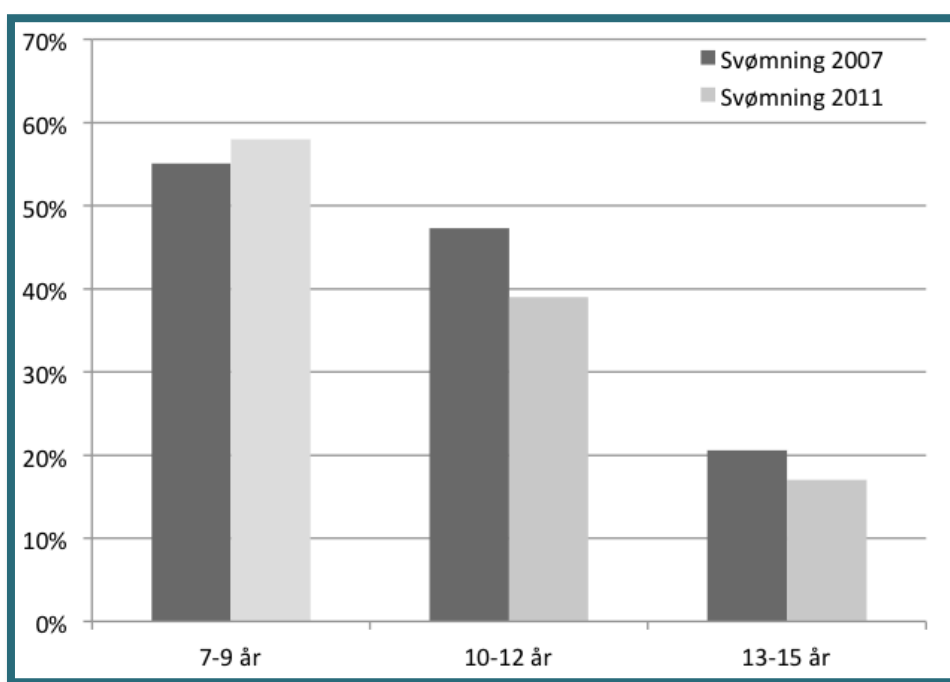
De fleste idrætsgrene, i Danmark, oplever et frafald i antallet af børn og unge, stigende jo ældre børnene bliver. Frafaldet er større i gymnastik og svømning end i de øvrige idrætsgrene. Nærværende projekt bygger på videnskabelige studier og er initieret ud fra personlige oplevelser. I projektet undersøges, hvordan et tiltag fra en specifik svømmeklub, rettet mod frafald i en specifik svømmeklub, påvirker oplevelsen af motivation hos svømmerne.

De personlige oplevelser tager udgangspunkt i min tid som svømmetræner i Aalborg Svømmeklub. Her oplevede jeg, at flere af svømmerne i breddeafdelingen stoppede med at gå til svømning, når de blev ældre. Denne oplevelse vækkede min interesse i feltet. I relation til dette viser en undersøgelse af Dansk Svømmeunions medlemstal, at unionen generelt er i fremgang, dog er der et markant fald i medlemmer i aldersgruppen 8-12årige, som også fortsætter i teenager årene (Nielsen, 2014). Desuden viser en dansk spørgeskema undersøgelse af Laub (2013), foretaget blandt 2.035 børn i alderen 7-15år, at det ikke kun er svømning, som har et frafald af børn efter otte års alderen. Andre idrætsgrene oplever også et fald i medlemsantallet blandt de yngre idrætsudøvere. Det kan betragtes i figur 1, hvor det tydeliggøres, at alle idrætsgrene med undtagelse af tennis, styrketræning og jogging/motionsløb oplever et fald i det procentvise antal af medlemmer. Faldet stiger for flere idrætsgrene i relation til alderen.



Figur 1 Udbredelse af forskellige idrætsgrene (Laub, 2013, S.31).

Undersøgelsen viser desuden at 89 % af de 7-9årige, 86 % af de 10-12årige samt 81 % af de 13-15årige er fysisk aktive. Der optræder derfor generelt et fald i antallet af børn, der er fysisk aktive stigende med alderen. Dog mister specielt svømning og gymnastik mange medlemmer (Laub, 2013). Det kan skyldes, at disse idrætsgrene har nogle af de samme karakteristika, eksempelvis at forældrene melder børnene ind for, at de skal lære noget specifikt. I gymnastik er kropsbeherskelse i fokus, og i svømning er det at lære at svømme i fokus. Ud fra en umiddelbar subjektiv betragtning, kunne det skyldes, at forældre generelt er interesseret i at styrke deres børns motorik og desuden svømmeevner, så deres børn ikke drukner. Denne påstand støttes op af en dansk undersøgelse, der viser, at fælles for næsten alle børn der går til svømning, er, at forældrene har meldt dem ind med det formål, at de skulle lære at svømme (Nielsen, 2014). I forhold til svømning, viser en undersøgelse, at op mod 60 % af alle børn i Danmark dyrker svømning i 7-9 års alderen, mens andelen for de 13-15årige er faldet til under 20 % (figur 2)(Ibid.) Dette indikerer således, at de respektive svømmeklubber står overfor en udfordring i at fastholde svømmerne.



Figur 2 Andel af børn der har svaret at de dyrker svømning (Nielsen 2014, S.3).

Samfundsmæssig relevans

Det markante fald i medlemmer i idræt generelt, og svømning specifikt, har relevans for samfundet betragtet ud fra flere perspektiver. I forhold til generel idrætsdeltagelse er der sundmæssige bivirkninger ved en lav idrætsdeltagelse. Kiens et al. (2007) har i en gennemgang af eksisterende litteratur fundet, at fysisk inaktivitet medfører en reduktion i kredsløbets kapacitet, øget risiko for udvikling af type 2-diabetes samt hjertekarsygdomme (Kiens et al., 2007). Dette er ydermere relevant, da der er en sammenhæng mellem fysisk aktivitet som barn og fysisk aktivitet som voksen, hvorfor frafaldet af børn og unge generelt kan være problematisk (Hagger & Chatzarantis, 2007). Svømning har vist sig, at resultere i øget styrke, reduceret vægt, lavere blodtryk, et øget selvværd samt mindre tilbøjelighed til angst og depression. Derudover har svømning i højere grad end andre sportsgrene en positiv indflydelse på rygproblemer hos børn (Paquette and Smith, 2009). Endvidere betragtes svømmeundervisning forebyggende mod drukneulykker, hvorfor reduktionen i medlemsantallet kan være problematisk (www.livredning.dk).

Fravalget af svømning som breddeidræt hos børn og unge har desuden betydning for klubbernes økonomi.

Hvorfor vælges svømning fra og til, forskning på området

Dansk kontekst

Nielsen 2014 har via spørgeskema og fokusgruppeinterview undersøgt, hvad der får børn og unge til at vælge svømning fra og til. Trænerens pædagogiske evner, det er sjovt, det at lære noget og det at være sammen med vennerne mm. er fundet som værende af betydning for lysten til at gå til svømning. Undersøgelser af fodbold har fundet samme forhold som værende af betydning (Hansen, 1998; Østergaard, 2009). I Nielsen (2014) fremføres det endvidere, at der på svømmeholdene typisk trænes en gang om ugen, hvilket har betydning for, at der ikke dannes så stærke relationer på holdene. Mistrivsel har endvidere en betydning for frafald, og en undersøgelse viste, at 13,8% stoppede på grund af dette (Grube & Østergaard, 2013).

Forældres fysiske aktivitet har også vist sig at være af betydning for børns idrætsdeltagelse (Ibid.).

International kontekst

I international sammenhæng er der flere undersøgelser, som kvalitativt har haft fokus på, hvad der får børn og unge til at deltage samt fravælge svømning i breddeafdelingen¹. Disse undersøgelser kan inddeles i to kategorier. De der har haft fokus på miljøet (Light, 2010; Light, 2011; Weiss & Petlichkoff, 1989), og studier der i højere grad har haft fokus på individet (Jakobsson, 2014; Weinberg, 2000, Paquette & Smith, 2009; Coté, 1999). I forhold til hvad der får børn til at fortsætte har flere studier haft fokus på begrebet motivation i relation til deltagelse. Der anlægges i disse studier forskellige forståelser af motivations begrebet bl.a. Bandura (1977) Self-efficacy (Netz & Raviv, 2010) og Deci & Ryan 1985 Self-determination theory (Paquette & Smith, 2009; Woods et al., 2007; Weiss & Petlichkoff 1989). Motivations begrebet er relevant, da motivation og retningen på denne er væsentlig for at have lysten til at fortsætte med at dyrke en bestemt idræt (Ryan & Deci 2007). I forhold til danske studier er der ikke fundet undersøgelser, som undersøger motivation i forhold til deltagelse. Dette gør en undersøgelse i dansk kontekst med fokus på motivationens betydning for deltagelse og frafald særlig oplagt og relevant.

Forebyggelse af frafald i Danmark indenfor svømning

I ovenstående blev relevansen af en undersøgelse om frafald og deltagelse i forhold til motivationsbegrebet præsenteret. For at modvirke dette ovennævnte frafald, og påvirke motivationen i en retning, således at medlemmer herunder børn og unge i højere grad bliver ved med at gå til svømning, har DGI udarbejdet nogle fokus punkter. Disse er blandt andet med henblik på forbedring af svømmeundervisningen samt fokus på udviklingen af et såkaldt "teenagespor". Dette spor skal i højere grad gøre svømmeklubberne attraktive (www.dgi.dk).

I Gladsaxe Svøm blev der i sæsonen 2014/2015 indført et nyt koncept med fokus på de unge og fastholdelse af disse igennem en nytænkning af svømmetræningen (jf. Case beskrivelse). Gladsaxe Svømmeklub oprettede derfor en ungdomsafdeling, med specielt fokus på at gøre svømning attraktivt for børn og unge i alderen 10-25 år. Ingen danske undersøgelser har undersøgt, hvorledes et tiltag af denne art påvirker deltagelsen og frafaldet. Da der er en

¹ Breddeafdelingen kan defineres som et tilbud af svømmeundervisning der har det formål at skabe gode oplevelser i vandet og lære de respektive svømmere at svømme i modsætning til konkurrence afdelinger, der er eliteorienteret.

sammenhæng mellem motivation og frafald (jf. Indledning: International kontekst), ønsker jeg at undersøge tiltaget. Ovennævnte præsentation leder således frem til følgende problemformulering:

Problemformulering

Hvordan påvirker Swimfit 1² miljøet, som har en struktur baseret på forskellige tilbud udover svømning, svømmernes motivation?

² Swimfit 1 er et ny oprettet svømmehold i Gladsaxe Svøm, hvor fokus er på svømning i relation til andre aktiviteter. For videre beskrivelse af Swimfit 1, se Case.

Forforståelse

I dette afsnit skitseres min forforståelse da den er af betydning for, hvordan jeg interagerede med og perceptionerede feltet. Begrebet 'præmisrefleksion' introduceres i den sammenhæng. Præmisrefleksion referer til en analyse af de præmisser, der har betydning for, hvordan jeg opfattede og definerede situationer, som jeg oplevede i felten. Jeg satte således spørgsmålstejn ved, hvorfor og hvordan jeg opfattede situationer (Høyrup & Pedersen, 2010). Denne refleksion er foretaget med henblik på at forme bevidstheden, så grundlæggende antagelser kunne træde frem.

Min forforståelse var overordnet præget af to elementer som influerede på perceptionen af det undersøgte svømmemiljø: 1. Min motivationsteoretiske viden. 2. To mine erfaringer som svømmetræner. Den motivationsteoretiske viden blev forsøgt sat i parentes ved at rette eget fokus på hvorfor og hvordan forstår jeg situationerne og derved være skabe bevidsthed (jf. Observationer). Derudover var jeg også bevidst om mine erfaringer fra svømmemiljøet generelt (jf. Observationer). Erfaringen stammer fra fem år som svømmetræner i Aalborg, hvor jeg underviste børn og unge. En erfaring der var nødvendig at være bevidst om, da situationer der optrådte ellers kunne være taget for givet.

MOTIVATIONSTEORETISK AFSÆT

Motivation referer til de personlige faktorer, sociale omstændigheder eller kognitioner, som har betydning, når en person udfører en handling. Den har derfor også betydning for, hvorvidt en atlet vælger en sport til eller fra (Glynn & Roberts, 1992). Ifølge Hagger og Chatzisarantis (2007) er motivationen derfor vigtigt for at deltage i fysisk aktivitet over længere tid. Motivationsbegrebet har dog betydninger alt efter teoretisk indfaldsvinkel, og vil derfor i følgende blive defineret og sidenhen operationaliseret.

Ifølge Østergaard (2005) er motivation: *"en process, der manifisteres som en målrettet fysisk eller psykisk handling, rettet imod enten objekter, personer eller hændelser i den sociokulturelle kontekst, individet befinder sig i"* (Østergaard, 2005, Kapitel 2 side 5).

Ud fra dette udsagn defineres motivation som processen, der fører til en psykisk eller fysisk handling med en retning. Denne definition af motivation er desuden interessant, da den inddrager et sociokulturelt perspektiv, hvorfor situationen, hvori individet indtræder, også bør medtages for at forstå motivation, som processen der manifisteres i en handling. Faktorer som påvirker den målrettede adfærd hos et individ, findes ifølge Østergaard (2005) i den sociokulturelle kontekst, i den umiddelbare kontekst og i individet selv. I den sociokulturelle kontekst kan der være regler, praksisser og normer, som er socialt- og kulturelt betinget, og som påvirker individets adfærd. I den umiddelbare kontekst kan der være andre individer såsom trænere eller forældre, der påvirker individets adfærd. Individets indre faktorer dækker over den erfaring og viden, som individet har tilegnet sig i samspil med omgivelserne (Østergaard, 2005). I forbindelse med nærværende projekt kan denne påvirkning af egen adfærd være de erfaringer, som barnet tidligere har haft med svømning, og som er medvirkende til, hvorvidt barnet vil fortsætte med at gå til svømning. Motivation påvirkes også af den umiddelbare kontekst, hvilket kunne være trænerens ageren, forældrenes syn på svømning og barnets interaktion med andre svømmere. Den sociokulturelle kontekst dækker over praksisser og normer, hvilket kan være de indforståede og italesatte regler, der optræder i svømmemiljøet.

I dette projekt er motivation blevet operationaliseret ved hjælp af Selvbestedmelses teorien (Self-Determination Theory). Denne teori er valgt, da den ifølge Hagger & Chatzisarantis (2007) er nyttig til at beskrive fænomenet frafald i sport. Udover dette inddrager den

ligesom Østergaard (2005) miljøets betydning for individets adfærd. Teorien kan derfor anvendes til at undersøge svømmemiljøet betydning for motivationen.

Selvbestemmelses teorien

Ifølge teorien søger individet optimal udfordring og oplevelser, som kan integreres og mestres. Selvbestemmelses teorien er en makro teori, som er konstrueret på baggrund af fem mindre teorier. Disse mindre teorier er interrelaterede, hvilket betyder at en påvirkning af en af teorierne også påvirker de andre (Standage & Ryan, 2012). I projektet vil der være fokus på teorien, som omhandler individets tre basale psykologiske behov, autonomi, kompetence og tilhørsforhold.

Disse tre basale behov skal alle tilfredsstilles, før mennesket oplever en følelse af velbefindende (Ntoumanis, 2012). Behovene, og hvorvidt de tilgodeses i den sociale kontekst, har betydning for den indre motivation, og hvordan motivation kan internaliseres. Sociale miljøer, der tilgodeser tilfredsstillelsen af disse behov, vil derfor facilitere udvikling af velbefindende, indre motivation og internalisering af motivation, der er ydre påvirket (Deci & Ryan, 2007; Standage & Ryan, 2012).

Det er relevant at undersøge, hvordan behovene tilfredsstilles i svømmemiljøet, da der er en sammenhæng mellem disse og langtidsdeltagelse i sport (Standage & Ryan, 2012). En sammenhæng mellem tilfredsstillelse af behovene og indre motivation, internaliseringen af ydremotivation, er af betydning for frafald/deltagelse i fysisk aktivitet. Sammenhængen mellem miljøet og frafald kan beskrives således: Sociale faktorer → Psykologisk opfattelse → typer af motivation → konsekvenser (Sarrazin et al., 2007). Konsekvenser kan i forhold til projektet være frafald eller deltagelse. Af denne årsag vil behovene blive undersøgt og relateret til, hvorvidt svømmerne oplever, at miljøet tilgodeser deres basale behov og derigennem påvirker deres motivation.

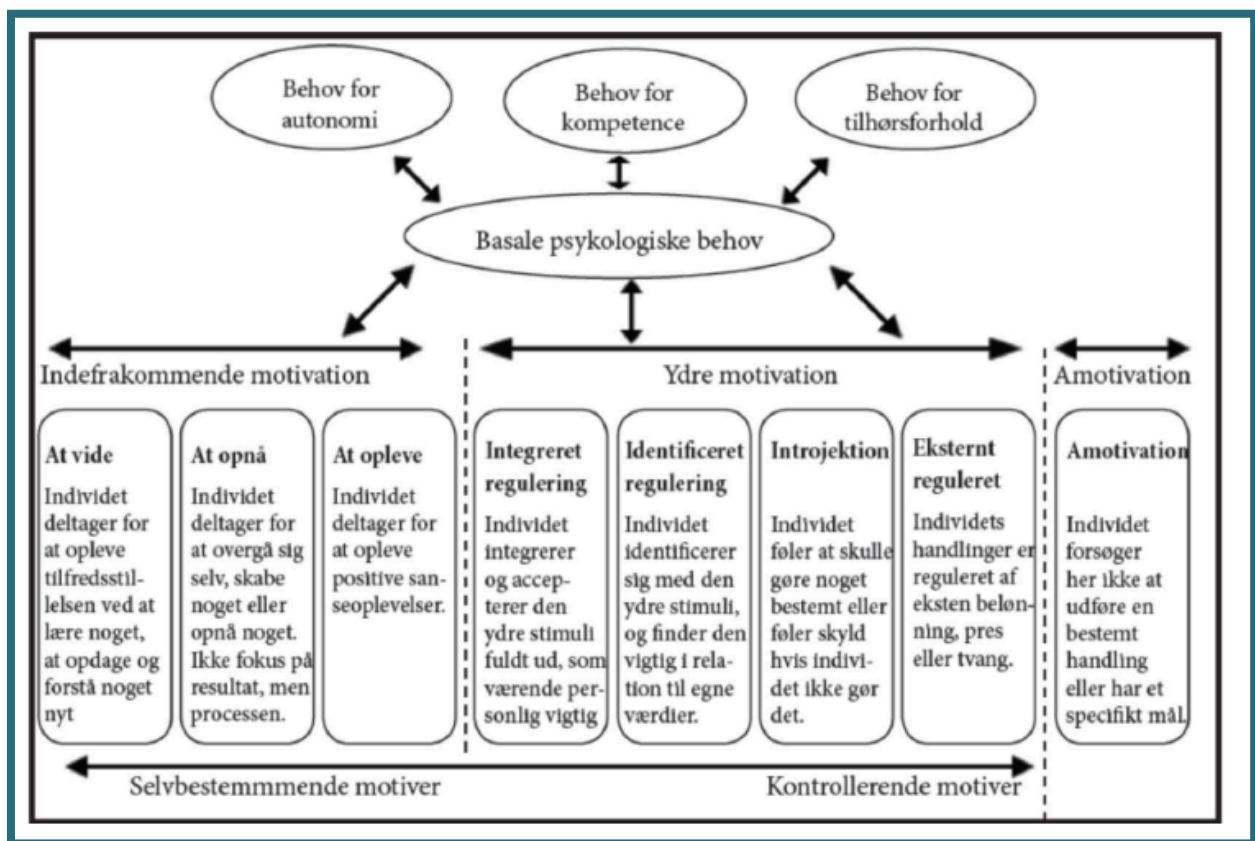
Derfor vil der i følgende afsnit først præsenteres en kort beskrivelse af den mindre teori omkring ydre og indre motivation, hvorefter de tre basale behov beskrives.

Indre og ydre motivation

Disse to former for motivation er af betydning for individets opfattelse af en given aktivitet. Disse to typer af motivation inddrages af flere årsager: 1. Der er en sammenhæng mellem

disse og opfyldelsen af behovene. 2. De giver mulighed for en forståelse af hvorfor svømmerne startede til svømning og om disse bevæggrunde har ændret sig. Individer, der er indre motiveret er fuldt ud selvregulerende, og indgår i aktiviteter på grund af interesse, oplevelsen og glæden ved aktiviteten i sig selv og tager derfor ikke højde for ydre belønninger (Standage & Ryan, 2012). En person, hvor den indre motivation har stor betydning, foretager en handling, fordi der er en form for indre stimulation og tilfredsstillelse ved denne (Østergaard, 2005; Hagger & Chatsizarantis, 2007).

Med hensyn til den ydre motivation er handlingen relateret til en form for belønning (Østergaard, 2005). Der kan siges at være fire forskellige typer af ydre motivation. De kan spredes på en skala, der spænder fra høj grad af selvbestemmelse til lav grad af dette. Ved den laveste grad af selvbestemmelse kan der opstå en følelse af amotivation, hvor atleten ikke har noget specifikt mål med aktiviteten og ikke forsøger at udføre en bestemt handling. De fire former for ydre betinget motivation er: ekstern regulation, introjektion, identificeret regulering, integreret regulering, se figur 3. Jo mere internaliseret den ydre motiverede handling er, jo højere grad af selvbestemmelse oplever atleten. Den eksterne regulering referer til, at atleten er motiveret af belønning, pres eller tvang. Introjektion er defineret som, at atleten har en skyldfølelse, hvis han eller hun ikke udfører en given opgave. Identificeret regulering referer til at atleten identificerer sig med og finder den eksterne påvirkning relevant for egne holdninger. Slutteligt omhandler den integrerede regulering, at atleten fuldt ud integrerer og accepterer den ydre påvirkning som værende vigtig i forhold til egen overbevisning (Amorose, 2007).



Figuren 3 Viser Selvbestemmelses teorien, og de forskellige mindre teorier (Østergaard & Curth, 2012)

De tre basale psykologiske behov

Behovene er autonomi, kompetence og tilhørsforhold. Indenfor nævnte teori betragtes behovene autonomi, kompetence og tilhørsforhold, som universelle, hvorfor de er gældende på tværs af kulturer, køn og alder. Af denne årsag kan teorien om de basale behov benyttes til at undersøge oplevelsen af motivation hos de 10-13 årige børn, der går til svømning. Behovene har desuden en høj indbyrdes korrelation, og en tilfredsstillelse af et behov har derfor også betydning for et andet (Standage & Ryan, 2012).

I følgende vil de tre behov defineres i forhold til, hvordan de tilgodeses og deres betydning for motivation for deltagelse i fysisk aktivitet. Efter hvert behov, vil der være en opsummering som har relevans for operationaliseringen af behovene.

Autonomi

Behovet for autonomi referer til oplevelsen af aktiviteter som selvvalgte og selvgodkendte og derfor til graden af selv- og medbestemmelse, der eksisterer i en given situation (Deci & Ryan, 2007). Denne selv- og medbestemmelse, og hvordan den tilgodeses i en given

situation, er beskrevet af flere. Et væsentligt aspekt er muligheden for valg, som Katz og Assor (2007) bl.a. har fundet frem til ved at undersøge undervisningsforhold, og hvorvidt de tilgodeser muligheden for, at studerende træffer valg. Muligheden for valg blev dog kun fundet motiverende, så længe valget var relevant for den studerendes personlige interesse og mål (Ntoumanis, 2012).

Et andet studie af Blanchard et al. (2009) undersøgte basketballspilleres opfattelse af en kontrollerende træner, og hvordan dennes adfærd influerede på spillernes motivation og autonomi. Her fandt man, at behovet for autonomi ikke blev tilgodeset. Bartholomew et al. (2009) identificerede kontrollerende adfærd som; at træneren presser atleten til at føle eller opføre sig på en bestemt måde, og det at træneren gav straf eller en belønning for en udført opgave. Den kontrollerende adfærd havde dog en mindre negativ betydning, hvis der blev givet en begrundelse for, hvorfor atleterne eksempelvis skulle deltage i en opgave (Ntoumanis, 2012). Følelsen af autonomi kan derfor påvirkes af, at atleterne får en begrundelse for, hvorfor de skal udføre en given øvelse. Ved at give en begrundelse for en "uinteressant" øvelse og samtidig anerkende atleternes opfattelse af øvelsen vil der i højere grad ske en internalisering og integrering af motivationen (jf. Indre og ydre motivation) (Standage & Ryan, 2012). Autonomi kan ifølge Reeve & Deci (1996) påvirkes ved, at atleter har præstationsorienterede mål (outcome-oriented goals, Weinberg & Gould, 2011). De vil så fald fokusere og presse sig til at præstere i forhold til andre, hvorved den indre motivation mindskes. Dette i modsætning til atleter der har læringsorienterede mål (task-oriented goals, Weinberg & Gould, 2011). Typen af målorientering der tilgodeses i træningsmiljøet, har i den forbindelse betydning da atleter ofte adapterer de strategier som optræder i det miljø de befinder sig i (Standage & Ryan, 2012). Slutteligt påvirker træneren via sin verbalisering atletens følelse af autonomi (Ibid.). Svømmetræneren kan derfor ved sin verbalisering tilgodegive muligheden for valg; du har måske lyst til, du må, eller du kan prøve. Disse fraser vil med større sandsynlighed tilgodegive autonomi, end "frasen du skal". Derudover kan svømmetræneren også give begrundelser for, hvorfor øvelsen skal udføres og eventuelt inddrage svømmerne i, hvilket fokus øvelsen skal have. Derigennem vil svømmetræneren kunne tilgodegive autonomi.

I forbindelse med undersøgelsen af svømmemiljøet og undervisningen vil det derfor være relevant at betragte følgende kriterier i forhold til autonomi:

- Tilgodeser øvelserne valg.
- Trænerens ordbrug i forhold til at give valg.
- Presser træneren svømmerne til at gøre noget bestemt.
- Gives der belønninger for en bestemt adfærd.
- Gives der begrundelse for, hvorfor en øvelse er relevant.
- Hvilken type af målorientering optræder.

Kompetence

Behovet referer til, hvorvidt individet interagerer på en effektiv måde med omgivelserne således, at det føler sig kompetent i sin adfærd (Standage & Ryan, 2012). Skinner og Belmont (1993) har vist, at miljøer med klar struktur, hvor træneren giver klare og kontinuerlige rammer, optimal udfordring og informativ feedback, tilgodeser behovet for kompetence. Et eksempel på et struktureret træningsmiljø kan være, hvor svømmetræneren i begyndelsen af træningen klart formidler målene for træningen og i løbet af træningen giver optimale udfordringer og instruktioner, der hjælper svømmerne til at opnå disse mål. De optimale udfordrings betydning for følelsen af kompetence understøttes af Treasure et al. (2007), som fandt, at der bør være optimal udfordring i træningen, og denne optimale udfordring skal være tilpasset atleternes niveau, erfaring og udvikling (Ntoumanis, 2012).

Foruden den optimale udfordring i træningen har det, at trænere giver positiv feedback, betydning for atleternes opfattelse af egen kompetence (Standage & Ryan, 2012). Endvidere har den stillede opgaves orientering betydning for atleternes mulighed for at føle kompetence. En øvelse med et læringsorienteret mål, giver atleterne mulighed for at arbejde med sig selv og derigennem opleve læring (Ibid.).

I forbindelse med undersøgelsen af svømmemiljøet og undervisningen vil det derfor være relevant at betragte følgende kriterier i forhold til kompetence:

- Er der en klar struktur og rammer i svømmetræningen.
- Formidles målene med træningen i starten af træningen.
- Hvad er der blev lært/opnået.
- Hvordan giver træningerne mulighed for (optimal) udfordring.

Tilhørsforhold

Behovet referer til, at individer har behov for tæthed og at føle sig i relation til andre og desuden at andre bekymre sig om dem. I forhold til dette behov fandt Skinner og Belmont (1993), at interpersonel involvering er en vigtig faktor for atlethers motivation. Det betyder i forbindelse med nærværende projekt, at svømmetrænerens involvering i svømmerne er af betydning. Det at træneren udviser en oprigtig interesse, omsorg og er emotionelt tilstede for sine svømmere, har betydning for faciliteringen af tilhørsforhold (Ntoumanis, 2012). Foruden dette har forældrene og deres interaktion med børnene i forhold til svømning også betydning for at tilgodese tilhørsforhold. Internalisering og accept af værdier og normer fra forældre eller trænere til atleter øges således jo tættere forhold der er (Ntoumanis, 2012; Standage & Ryan, 2012). Det at interagere med andre i løbet af træningen har altså betydning for, om behovet tilgodeses (Standage & Ryan, 2012). I svømning kan tilhør tilgodeses ved, at træningen har en struktur, hvor svømmerne laver øvelser enten i par, i små grupper eller alle på engang. På denne måde ville svømmerne have mulighed for at interagere og udvise interesse for hinanden.

I forbindelse med undersøgelsen af svømmemiljøet og undervisningen vil det være relevant, at betragte følgende kriterier i forhold til tilhørsforhold:

- Udviser træneren interesse og omsorg.
- Måden forældrene interagerer med svømmerne.
- Hvordan træneren interagerer med svømmerne i løbet af træningen.
- Hvordan træneren interagerer udenfor træningen.
- Er der mulighed for interaktion mellem svømmere under træning og hvordan er denne.

METODE

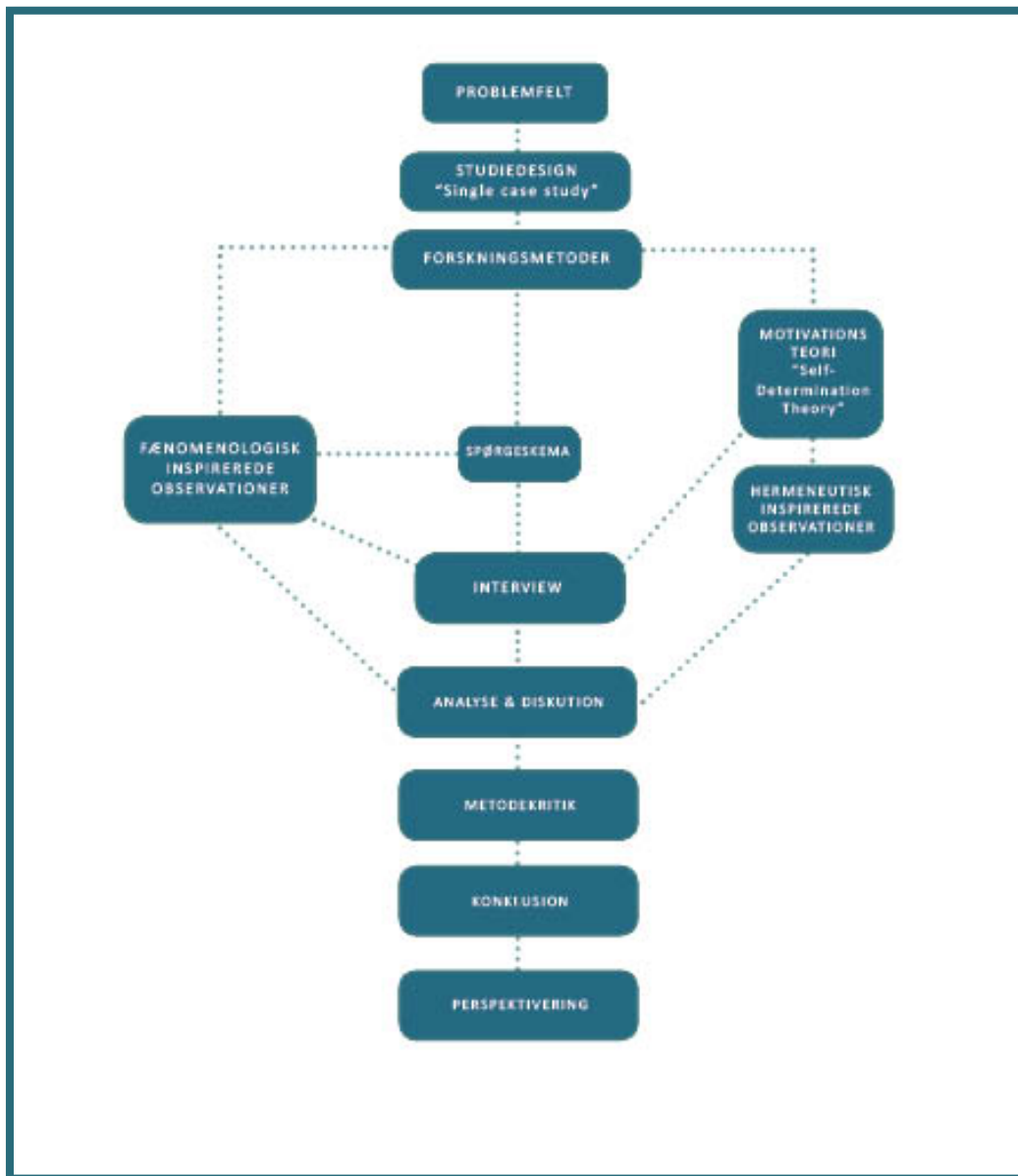
I dette kapitel beskrives de metodeteoretiske overvejelser i forbindelse med konstruktionen af undersøgelsen. Først introduceres projektets studiedesign, efterfulgt af undersøgelsens opbygning og slutteligt beskrives de anvendte metoder observation, spørgeskema samt interview i relation til videnskabsteoretiske overvejelser.

Studiedesign

Nærværende projekt anvender et kvalitativt forsknings design til undersøgelse af, hvordan et svømmemiljø tilgodeser oplevelsen af motivation hos svømmere. Undersøgelsen er konstrueret ud fra et teorifortolkende single casestudiedesign, hvilket i nærværende projekt udgøres af et motivationsteoretisk perspektiv på Swimfits strukturelle tiltag. Undersøgelsens genstandsfelt, Swimfit miljøet, er udvalgt da det er et nyt unikt tiltag. Casen er derfor ekstrem grundet dens mangel på lignende cases (Flyvbjerg, 2015). Designet er valgt da casen er velegnet til at opnå detaljeret indsigt i sociale fænomener knyttet til en konkret kontekst (Neergaard, 2007). Dette er netop interessant da motivation blev defineret som kontekstuel og interpersonelt afhængig.

Undersøgelsens opbygning

På figur 4 kan undersøgelsens struktur betragtes. Figuren skitserer, at den enkeltstående case undersøges gennem forskellige forskningsmetoder: Observation (fænomenologisk inspirerede og hermeneutisk inspirerede), spørgeskema samt interview. Af figuren fremgår det, at den hermeneutisk inspirerede observationsguide og interviewguiden er konstrueret på baggrund af Selvbestemmelses teorien. Derudover optræder der, på figuren, en sammenhæng (angivet med stiplet linje) mellem spørgeskema, fænomenologisk inspirerede observationer og interviewene. Den stiplede linje angiver her, at de fænomenologiske observationer og spørgeskemaerne blev anvendt til udvælgelse af interviewpersoner. Betragtes figuren i sin helhed illustrerer den en sammenhæng mellem problemfelt, anvendte metoder og konklusion.



Figur 4 Undersøgelsens opbygning

Videnskabsteoretisk afsæt

I undersøgelsen af Swimfit miljøet, blev der benyttet kvalitative forskningsmetoder og de videnskabsteoretiske overvejelser knyttet til disse var baseret på fænomenologiske samt hermeneutiske forskningstraditioner. Observationerne var fænomenologiske i begyndelsen af den empiriske indsamling, mens de senere blev funderet på Selvbestedelses teorien. Forforståelsen blev i denne fase benyttet aktivt i observationsprocessen og den indskrev sig derfor i den hermeneutiske tradition (Collin, 2013). Interviewene søgte information om respondenternes livsverden i motivationsteoretisk optik. I disse lå forforståelsen derfor ligeledes til grund for indsamlingen af data.

Analysen af den indsamlede empiri blev udarbejdet via meningskondensering og meningsfortolkning. I observationerne og interviewene blev der søgt efter beskrivelser af svømmernes oplevelser af miljøet. Disse beskrivelser blev i analysefasen reduceret ved en kondensering, hvorigennem forskellige oplevelser og holdninger kom frem (Thing, 2013). Efterfølgende blev de sat i relation til det motivationsteoretiske perspektiv. Den hermeneutisk fortolkning blev her benyttet da den er relevant for at opnå indsigt i og forståelse af oplevelser (Østergaard, 2013). Slutteligt blev der udvalgt citater ud fra kondenseringen som blev fortolket, på baggrund af eksisterende forståelsesramme med henblik på at opnå en ny forståelse og indsigt i disse udtalelser.

Observationer

Følgende afsnit er en beskrivelse af, hvordan jeg i min empiriindsamling observerede svømmere samt overvejelser i forbindelse hermed.

I undersøgelsen af træningsmiljøets betydning for svømmernes motivation, fandt jeg det oplagt at udføre observationer til at skabe indblik i den konkrete praksis, der desuden bidrog med viden til senere interview.

Observationsperioden varede fra den 28.2.2015 – 26.4.2015. I denne periode observerede jeg Swimfit 1a og 1b's fælles torsdagstræning samt deres individuelle søndagstræninger (jf. Case introduktion). Derudover deltog jeg i de events, som blev afholdt for svømmerne i den tid, hvor jeg observerede. Det drejede sig om et livredningsevent den 28 februar, en hyggeaften den 20 marts samt et udendørstræningsevent den 26 april. Min observationsperiode var todelt. Jeg startede observationerne med, at arbejde ud fra et fænomenologisk erkendelsessyn i en periode, der varede fra den 28 februar – 22 marts, hvorefter den resterende periode blev mere hermeneutisk og byggede på Selvbestemmelses teorien. Fra den 9 april til den 23 april blev der lavet interviews til træningspassende, hvorfor det ikke er alle dage i denne periode, der blev observeret.

Jeg valgte et fænomenologisk udgangspunkt for observationerne, fordi jeg ønskede at indfange og beskrive undervisningen, som jeg erfarede den, uden at tage stilling til, hvilke elementer der var relevante i forhold til mit motivationsteoretiske ståsted. På den måde havde jeg mulighed for at opfatte og se elementer, der umiddelbart ikke syntes relevante for projektet, men som senere ville kunne bidrage med en anden relevant vinkel på deltagelse i

svømning. Denne periode havde også til formål at skabe indsigt i de rutiner og rammer, som optrådte i miljøet. Jeg blev i den sammenhæng mere bevidst om, hvordan denne konkrete praksis fungerede ved at notere og beskrive alt, som jeg fandt relevant. På den måde gav de fænomenologiske observationer mig mulighed for at beskrive praksissen detaljeret med min forforståelse in mente(jf. Forforståelse).

Med de efterfølgende hermeneutiske observationer betragtede jeg verden gennem mit teoretiske fundament. Det betød, at jeg opdagede handlinger i praksissen, som jeg ikke opfangede, da jeg observerede med et fænomenologisk perspektiv. Jeg gik derfor fra beskrivende observationer til mere selektive observationer. Ved at vende min opmærksomhed mod de tre basale behov(jf. Motivationsteoretisk afsæt) og observere selektivt ud fra disse, kunne jeg opdage nye træk i det observerede (Kristiansen & Krogstrup, 2015).

Observationsforløbet

Jeg indledte observationsforløbet med at introducere mig selv og mit formål med at være tilstede ved svømmetræningen. Introduktionen lød som følger:

Hej. Jeg hedder Christian, og som jeg kan forstå på Jesper (træner), så har I fået at vide, at jeg skulle komme og se jer træne. Er det rigtigt? (børnene siger ja). Super! Jeg kommer fra Aalborg Universitet, og grunden til, at jeg er her, er, fordi jeg gerne vil finde ud af, hvad der får børn til at gå til svømning. Derfor skal jeg være her i lidt over en måned og se på, hvordan I træner. Det er også derfor jeg nogle gange sidder og skriver på min mobil eller taler til den. Jeg kan også godt finde på at gå hen og spørge jer om noget, og det er egentlig bare, fordi jeg gerne vil vide, hvad det er, man laver, når man går til svømning. Så I skal bare tage det stille og roligt med, at jeg er her. I må meget gerne spørge mig om noget, hvis I synes et eller andet, jeg laver, virker interessant.

Ovenstående introduktion illustrerer mit arbejdede som observatør. Min rolle var primært observatør som deltager, men nogle gange når der var landtræning, specielt udstrækning, gav det mening at være deltagende observatør. Rollen som deltagende observatør medførte, at jeg fik en anden relation til gruppen (Kristiansen & Kroghstrup, 1999; Ottesen, 2013). Min rolle som observatør som deltager fungerede på den måde, at alle var bevidste om, at jeg var tilstede, og hvad mit formål var. Når børnene lavede landtræning, sad jeg ofte ned, dog med

enkelte undtagelser. En undtagelse var, når der blev givet beskeder. I de situationer stod alle op, hvorfor jeg gjorde det samme med formålet om at skabe en nærhed til svømmerne ved at følge deres handlemønster og tradition. Under træningen, når børnene var i vandet, sad jeg ofte på en bæk tæt på bassinkanten, hvor jeg kunne se dem. Hvis jeg ikke sad på bænken, gik jeg rundt og spurgte indtil det, som de lavede. Jeg lavede således uformelle interviews med børnene, men også med trænerne. Af trænerne fik jeg blandt andet informationer om Swimfit-konceptet og tankerne bag de øvelser eller den feedback, som trænerne gav.

Jeg var konstant bevidst om, hvilke forskellige positioner jeg indtog i felten. Særligt i forhold til de steder som jeg observerede fra og min grad af deltagelse. Det gav mig mulighed for, at indfange forskellige udsnit af virkeligheden. Ved at indtage forskellige roller havde jeg som nævnt mulighed for at åbne op for forskellige handle- og interaktionsmuligheder (Colling, 2013). Når jeg satte mig på en bæk ved kanten (5-15m fra svømmerne) i stedet for at gå helt hen til svømmerne, var det for at få øje på andre faktorer, end jeg ville gøre tæt på, men også for at distancere mig og på den måde løsrive mig fra interaktionen med svømmerne.

I starten af observationsperioden skrev jeg i en logbog og optog noter på min mobil. Efter den første observationsgang begyndte jeg dog at skrive noter på min mobil fremfor i bogen, og efter anden gang brugte jeg ikke længere min mobil som diktafon, men kun til skriftlige noter. Disse ændringer foretog jeg, da jeg følte, at jeg tiltrak for meget opmærksomhed med bogen og diktafonen, hvorigennem jeg påvirkede børnene, da jeg indgik i en interaktionsproces med alle i felten (Kristiansen & Kroghstrup, 2015). Dette kan relateres til, at jeg ifølge 2.-ordens-kybernetikken som observatør ikke kan adskilles fra det, jeg observerer, og at jeg derfor igennem mine observationer påvirker og ændrer det, som jeg observerer (Moltke & Molly, 2012). I forbindelse med min interaktionsproces med felten og dets aktører, var jeg derfor også opmærksom på min fysiske krops betydning. Ifølge Kristiansen & Kroghstrup (2015) har kroppen og herunder køn og alder ofte en stor betydning for relationen mellem forsker og aktørerne, hvilket kan påvirke dataindsamlingen. Kønnets betydning kom til udtryk ved, at jeg rent fysisk var begrænset til kun at bevæge mig ind i drengenes omklædning. Min alders betydning for observationerne kom til udtryk ved, at børnene tilskrev mig en rolle med en form for autoritet, hvilket kan have påvirket deres opførsel i en bestemt retning. Den autoritære rolle blev jeg specielt opmærksom på til hyggeaftenen den 20 marts, hvor to piger spurgte mig, om de måtte gå ind i hallen. Til dette

svarede jeg, at de måtte spørge deres træner og ikke mig, da jeg kun var her for at se, hvad der skete. Episoden medførte, at jeg blev mere opmærksom på min rolle og på ikke at indtage/få tilskrevet en rolle som en slags træner qua min alder og min interaktion med trænerne.

Fænomenologisk inspirerede observationer

I perioden før der blev anvendt observationsskema, havde jeg to observationsdokumenter, en feltdagbog og et dokument med feltnoter. I feltdagbogen noterede jeg mine tanker og refleksioner i tilknytning til observationerne. Derved blev jeg bevidst om min forforståelse, og hvorledes den prægede mit blik. I dokumentet med feltnoter beskrev jeg den observerede praksis så præcist som muligt ved at noterer handlinger, lyde og rummenes indretning. På den måde arbejdede jeg systematisk (Collins, 2013). Observationerne forekom i vidt omfang i stikord, da min opmærksomhed ikke skulle fortabes til notesbogen. Når jeg kom hjem fra observationen, renskrev jeg noterne.

I forhold til de fænomenologisk inspirerede observationer prøvede jeg at være beskrivende i forhold til de givne situationer. Jeg beskrev, hvordan jeg oplevede situationerne igennem min krop, og herunder hvordan det var at være i den givne situation og i det givne rum. Jeg var derigennem opmærksom på min 'væren-i-verden' (Thing, 2013). Dette udmundede i rige beskrivelser, hvor bevidstheden om den menneskelige krop i verden via sansebeskrivelser gav mulighed for at forstå den sociale virkelighed (Ibid.).

Foruden at have fokus på beskrivelser af situationerne var jeg også opmærksom på begrebet 'epoche', hvilket betyder at sætte forforståelsen i parentes. Jeg forsøgte derfor, at tilsidesætte mine fordomme, da disse styrer blikket. Jeg var således bevidst om min vinkel på projektet og min forforståelse i svømmemiljøet generelt (jf. Forforståelse). Jeg prøvede at tilsidesætte disse forforståelser og derigennem være naiv i min perception af træningen med det formål at beskrive praksissen så detaljeret som muligt (Ibid.). På trods af at jeg var bevidst omkring mine tanker, og hvorledes de styrede mit syn, oplevede jeg efter at have læst om det teoretiske begreb 'motivation', situationer hvor jeg relaterede disse til begrebet 'motivation' og ubevidst udvalgte situationer, der netop passede ind i forhold til begrebet og dets operationalisering. Jeg tog notits af disse situationer i min feltdagbog og forsøgte igennem min bevidsthed at påvirke mit blik således, at jeg fik rige detaljerede beskrivelser.

Hermeneutisk inspirerede observationer

Mine hermeneutisk observationer tog udgangspunkt i et observationsskema konstrueret på baggrund af Selvbestemmelses teorien. I skemaet var de tre begreber autonomi, kompetence og tilhørsforhold operationaliseret, og der blev ud fra denne operationalisering dannet flere kategorier til hvert begreb (jf. Observationsskema). Skemaanvendelsen gjorde observationerne strukturerede. Jeg tog dog stadig notits af mine tanker herudover og nedskrev disse i min feltdagbog, hvorfor der kan argumenteres for, at jeg i denne periode arbejdede semistruktureret med mine observationer (Kristiansen & Kroghstrup, 2015).

Jeg forsøgte at skabe nærhed mellem mig og svømmerne ved at gå rundt og spørge indtil forskellige situationer. Dette blev dog besværliggjort af, at jeg nu havde et stykke papir med mig, hvori jeg noterede situationer, der havde relation til en af de konstruerede kategorier. At svømmerne i denne periode opfattede min rolle på en anderledes måde, kom konkret til udtryk ved, at flere svømmere i løbet af de første observationsgange kom interesserede hen til mig og spurgte, hvad jeg lavede. Når jeg fortalte dem om det, faldede interessen dog hurtigt. Endvidere kom den ændrede perception af min rolle også til udtryk ved, at to piger, hyggeaftenen den 20 marts, legede kommentatorer og kommenterede på, hvad der skete i hallen og i den forbindelse også på min opførsel, og hvornår jeg tog noter (jf. Bilag: Feltnoter).

Observationsskema

På følgende halvanden side ses de anvendte observationsskemaer. Disse er konstrueret på baggrund af Selvbestemmelses teoriens tre basale psykologiske behov (jf. Motivationsteoretisk afsæt). Ved hver af de opstillede kategorier er der tre tomme bokse, som gav mulighed for at beskrive de situationer.

AUTONOMI	
Tilgodeser øvelsen valg?	
Trænerens ordbrug i forhold til at give valg?	
Presser træneren svømmerne til at gøre noget bestemt?	
Gives der belønninger for en bestemt adfærd?	
Gives der begrundelse for hvorfor en øvelse er relevant?	
Hvilken type af målorientering optræder (er der i træningen fokus på præstation- eller resultatsmål)?	

KOMPETENCE	
Er der en klar struktur og klare rammer?	
Hvordan formidles målene med træningen i starten af træningspasset?	
Hvordan gives der feedback (positiv/negativ)?	
Tales der efter træningen om hvad der er blevet lært/opnået?	
Niveau differentieres der (giver træneren mulighed for optimal udfordring)?	

TILHØRSFORHOLD	
Udviser træneren interesse og omsorg?	
Måden forældre interagerer med svømmerne?	
Kender træneren svømmernes navne?	
Hvordan interagerer træneren med svømmerne i løbet af træningen?	
Deltager træneren i øvelserne (fx svømmer med)?	
Interagerer træneren med svømmerne udenfor træningen?	
Er der mulighed for interaktion mellem svømmerne under træningen?	

Konstruktion af spørgeskemaer

I projektet blev der udarbejdet en mindre spørgeskemaundersøgelse. Spørgeskemaerne blev brugt til at skabe indblik i, hvorfor børnene går og gik til svømning. Spørgeskemaerne gav derfor et billede af børnenes bevæggrunde for at begynde samt fortsætte til svømning. Dataene fra disse blev benyttet til udvælgelse af interviewpersoner.

Spørgeskemaerne blev udleveret den 26 marts til torsdagstræningen, mens svømmerne lavede landopvarmning. Grunden til, de blev udleveret en torsdag, var, at der gennemsnitlig var flere svømmere til træning om torsdagen end om søndagen. Derfor ville det mest repræsentative billede kunne opnås ved at udlevere skemaerne denne dag. Endvidere omhandlede et af spørgsmålene også, hvorfor de ikke tog til svømning om søndagen. Spørgeskemaerne blev udleveret, mens jeg var tilstede, således at jeg kunne besvare spørgsmål, hvis der var nogen, som var i tvivl om, hvad de enkelte spørgsmål betød (Elbe, 2013). Svømmerne blev inddelt i tre hold. De to hold lavede opvarmning, mens jeg tog det resterende hold med op på tribunerne, hvor de fik forklaret hvert enkelt spørgsmål. Når alle havde færdiggjort deres besvarelse, roterede holdene.

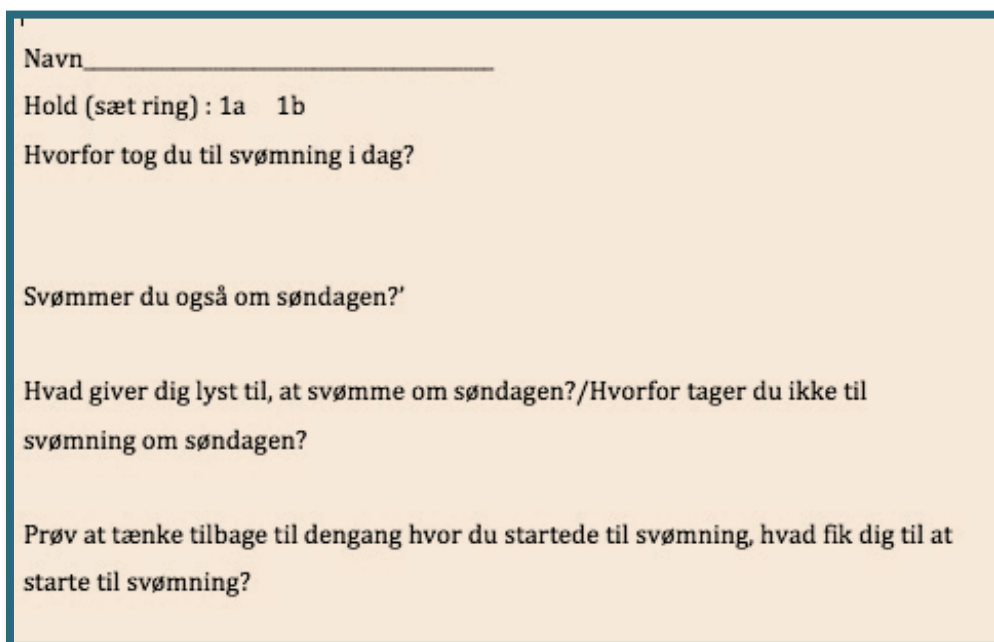
I konstruktionen af spørgeskemaerne blev formuleringerne overvejet, således at de blev så præcise, konkrete og forståelige som muligt (Ibid.).

Spørgeskemaerne indeholdt åbne svarkategorier. En potentiel ulempe ved dette var, at svømmernes eventuelle ringe evne til at udtrykke sig skriftligt kunne påvirke besvarelsene (Ibid.). Det kom til udtryk i nogle af svarene, som var meget kortfattede, mens andre svømmere var mere beskrivende i deres tilbagemeldinger.

På de udleverede spørgeskemaer skulle svømmerne skrive deres navne. Det kan have påvirket gyldigheden af svarene sammenholdt med svar angivet under anonymitet. Da respondenterne kan udtrykke en social ønskelighed, og derfor svarer efter, hvad der er socialt acceptabelt i miljøet for at komme til at fremstå bedre (Ibid.). Dog valgte jeg, at de skulle skrive deres navne på, da hensigten med spørgeskemaerne var at finde potentielle interviewpersoner.

Spørgeskema

Nedenstående interviewguide er konstrueret på baggrund af forskningsspørgsmålet: *Er der en sammenhæng mellem årsagen for at svømmerne startede til svømning og deres lyst til at tage til svømning om torsdagen og søndagen?* Dette ønskede jeg at undersøge, da jeg i løbet af min observationsperiode erfarede, at der kom flere svømmere om torsdagen end om søndagen (jf. Bilag: Fremmøde). Ydermere blev denne viden benyttet til udvælgelse af interviewpersoner (jf. Udvælgelse af svømmere).



Navn _____

Hold (sæt ring): 1a 1b

Hvorfor tog du til svømning i dag?

Svømmer du også om søndagen?

Hvad giver dig lyst til, at svømme om søndagen?/Hvorfor tager du ikke til svømning om søndagen?

Prøv at tænke tilbage til dengang hvor du startede til svømning, hvad fik dig til at starte til svømning?

Figure 5 spørgeskemaet som blev udleveret.

Interview

I dette interviewkapitel beskrives overvejelser i forbindelse med interviewene, konstruktionen og udførelsen af dem.

I undersøgelsen blev der udarbejdet ti interviews. Af disse var to ekspertinterviews. Et med en træner fra Swimfit 1 samt et med Gladsaxe Svøms sportschef. Disse gav indsigt i, hvordan ungdomsafdelingen havde udviklet sig. Ungdomsafdelingens udvikling blev undersøgt, da den er væsentlig for beskrivelse af casen og derigennem miljøet, som influerer på motivationen. Derudover blev der lavet interviews med svømmerne (n=8). Disse interviews havde til formål at skabe indblik i, hvordan svømmerne oplevede træningsmiljøet. Antallet af interviews blev fastsat ud fra to parametre: 1. mængden af materiale, som skulle analyseres. 2. at der i interviewene begyndte at optræde udtalelser, der mindede om hinanden, hvorved en form for mætningspunkt var nået (Tanggaard & Brinkmann, 2010).

Udvælgelse af svømmerne

Udvælgelsen af, hvilke svømmere jeg skulle interviewe, skete på baggrund af flere overvejelser. Jeg ønskede at belyse svømmeres oplevelser fra både hold 1a og 1b, da der var flere fra hold 1a end 1b, der som sagt deltog i søndags træningen (jf. Bilag: Fremmøde). Interview af svømmere fra begge hold gav derfor mulighed for at få indblik i, hvorledes forskellene i de to holds træning influerede på motivationen. Endvidere blev svømmerne udvalgt på baggrund af observationer, fremmøde og spørgeskema. I forbindelse med observationerne gav de uformelle interviews med svømmerne under træningspassene en indsigt i forskellige oplevelser og holdninger og dannede derfor grundlag for udvælgelsen. I udvælgelsen af interviewpersoner var jeg desuden bevidst om, hvordan mit fokus under observationerne havde styret mit blik, således jeg var blevet særligt opmærksom på iøjnefaldende personer. Jeg gjorde derfor brug af spørgeskemaerne under udvælgelsen i samspil med mine observationer til også at udvælge personer, der ikke var trådt så klart frem under observationsperioden.

Udvælgelsen skete altså på baggrund af ovenstående ud fra begrebet 'maksimum variation' med henblik på at belyse forskellige oplevelser i relation til mit teoretiske ståsted (Halkier, 2010). Konkret konstruerede jeg fem kategorier på baggrund af spørgeskemaerne.

Disse fem var:

- 1) Jeg synes, svømning er sjovt, og jeg vil gerne lære noget.
- 2) Jeg går til svømning for at være sammen med mine venner.
- 3) Jeg kan godt lide at få motion.
- 4) Fordi jeg skal, og fordi jeg synes, det er sjovt.
- 5) Fordi jeg skal.

Efter jeg havde konstrueret disse fem kategorier, holdte jeg dem op imod fremmødet (jf. Bilag: Fremmøde) samt mine observationer, hvor blandt andet svømmernes niveau, social interaktion under træning, det hold de gik på (A eller B), og om de trænede om søndagen havde betydning. Jeg udvalgte således otte svømmere, som virkede til at have forskellige oplevelser af, hvordan de tre basale behov blev tilgodeset, samt svømmere jeg ikke havde et fast indtryk af.

Overvejelser i forbindelse med interviewene

I mine forberedelser af interviewene og under interviewene var jeg opmærksom på, at det var børn, jeg interviewede. Jeg var således opmærksom på, at børn kan give misvisende spørgsmål, hvorfor jeg blandt andet var opmærksom på mit kropssprog, min stemmeføring og spurgte ind til og testede svarene. Derudover havde jeg formuleret spørgsmålene således, at de var alderssvarende med henblik på børnenes forståelse. I den forbindelse havde jeg også fokus på at undgå komplekse formuleringer og formulering af flere spørgsmål af gangen (Kvale & Brinkmann, 2009). Et eksempel på et alderssvarende spørgsmål var et, der drejede sig om børnenes opfattelse af trænerne med efterfølgende uddybning. Spørgsmålet lød: Hvis din træner nu var et dyr, hvilket dyr ville han så være? Spørgsmålet var konstrueret ud fra en formodning om, at alle børn kendte til nogle dyr og derigennem kunne beskrive træneren. Ydermere var det konstrueret som en metafor, hvor træneren skulle være et dyr. Metaforen havde det formål, at børnene bedre skulle kunne sætte ord på deres beskrivelser af trænerne (Stelter, 2010).

For at sikre at spørgsmål har samme mening for forskellige personer, må de ifølge Kvale og Brinkmann (2009) præsenteres forskelligt, hvilket desuden kom til udtryk i forbindelse med ovenstående spørgsmål, hvor træneren skulle beskrives ved hjælp af et dyr. Det viste sig, at ikke alle børnene havde kendskab til dyr, der kunne beskrive træneren. Under et af

interviewene modificerede jeg derfor spørgsmålet således, at det passede til personens opfattelsesevne. Se nedenstående:

I:(...) men så tager vi Jesper, hvis du skal fortælle mig, hvilket dyr han er, hvilket er det så?

S:Hmm.. det ved jeg ikke. Jeg er ikke så god til dyr.

I:Nej men hvad er du så god til?

S: Spille computer.

I: Hvad er han et eller andet i et computerspil? Kender du et spil?

S: Ja World of Warcraft.

I: Hvis Jesper var en eller anden person i world of Warcraft, hvilken person ville han så være?

S: Thrall.

I: En hvad?

S: Thrall.

I:Thrall hvad er det?

S: Det sådan en grøn ork.

I: Ja og hvad kan ham her Thrall, siden Jesper er ham?

S: Han kan både være lidt irriterende, hvilket han blev lidt senere i spillet, men så kan han også være sådan en god træner vel.” (Bilag: Oliver: 84-85)

I uddraget fremgår det desuden, at der blev spurgt ind til svarene for at teste interviewpersonens mening og ligeledes for at sikre en koordineret forståelse, hvorved en form for intersubjektivitet mellem interviewer og respondent blev opnået (Kvale & Brinkmann, 2009).

Inden interviewene startede, blev der givet en introduktion til formålet med interviewet, hvad spørgsmålene omhandlede, og at der ville blive brugt en diktafon. Ydermere var der fokus på at skabe en afslappende atmosfære. Dette blev gjort ud fra en viden om, at de første minutter af interviewet er af stor betydning for situationen. Af denne grund lavede jeg indledende spørgsmål (Jf. Interviewguide). Efter endt interview var der en debriefing, som både havde til formål at skabe en situation, hvor interviewperson skulle føle, at han havde

fået noget ud af interviewet, men også med det formål at høre om personen havde ekstra at tilføje.

Interviewguide

I nedenstående ses interviewguiden, som blev benyttet til at interviewe svømmerne. Interviewene var semistrukturerede, og de på forhånd konstruerede spørgsmål havde et teoretisk afsæt i de tre basale psykologiske behov (jf. Motivationsteoretisk afsæt). I interviewguiden ses et overordnet forskningsspørgsmål, som relaterer sig til alle tre behov. Derefter præsenteres de tre behov hver for sig med tilhørende forskningsspørgsmål i **fed**. Oversættelsen af disse forskningsspørgsmål til interviewspørgsmål er rykket ind og markeret med bindestreg.

Under interviewene blev viden fra observationerne benyttet til at spørge indtil de forskellige svar. Efter første interviewsession blev der tilføjet og ændret spørgsmål, disse er i interviewguiden markeret med *.

Overordnet forskningsspørgsmål:

Hvordan oplever svømmerne, at miljøet tilgodeser de tre basale behov: autonomi, kompetence og tilhørsforhold?

Indledende spørgsmål

- Kan du fortælle mig om, hvordan en normal torsdagstræning foregår?
- Hvordan foregår søndagstræningen?
- *Kan du fortælle mig om hyggeaftener, hvad er det?
- * Kan du beskrive, hvad spotevents er?

Tilhørsforhold

Hvordan opleves forholdet til træneren?

- Hvem er dine trænere?
- Hvis han/hun nu var et dyr hvilket dyr ville han/hun så være ?
- Kan du beskrive, hvorfor han/hun er det dyr?
- Kan du fortælle om nogle situationer, hvor han/hun er det dyr?

Forældrenes betydning for oplevelsen af svømning

- Når du er der hjemme, kan du så fortælle mig, hvad dine forældre siger om svømning?

- Kan du beskrive en situation?

Interaktion med de andre svømmere

- Når I er til træning, kan du så snakke og lave ting sammen med de andre svømmere?
Kan du beskrive nogle situationer, hvor du kan/ikke kan det?
- Er der nogen, som du godt kan lide på holdet?
- Hvad laver I sammen?
- Er der nogen fra holdet, som du også møder uden for svømning? Kan du beskrive en situation for mig?
- Hvordan kommer du til svømning? → (følges du med nogen fra holdet?)

Autonomi

Hvordan opleves muligheden for valg?

- Oplever du, at du har mulighed for at bestemme nogle af de ting, som I skal i træningen? (fx hvilke øvelser I skal lave?)
- Kan du beskrive nogle situationer for mig, hvor du oplever, at du har mulighed for at bestemme i træningen (valgmuligheder i svømningen)?
- Hvordan føles det?
- * Hvis nej, hvordan foregår det så?
- Oplever du, at du har valgmuligheder, når I for eksempel svømmer?
- Kan du beskrive det?

Har svømmerne en oplevelse af at træneren presser dem?

- Når du er til træning, er der så nogle gang, trænerne presser jer til at lave noget bestemt? Kan du beskrive en situation for mig?

Oplever svømmerne, at trænerne giver begrundelser for øvelser/adfærd?

- Kan du beskrive en situation for mig, hvor træneren siger, at I skal svømme fx crawl?
- Hvordan fortæller han jer det?
- Når han siger, at I skal svømme en crawløvelse, siger han så, hvorfor I skal svømme den?

Type af mål

- Hvad vil du gerne opnå ved at gå til svømning?
- Kan du beskrive nogle af de aktiviteter, hvor du syntes, at du har mulighed for at gøre det?

Kompetence

Har svømmeren oplevelsen af at lære noget?

- Hvis du nu forestiller dig nogle af de træningspas, som du har haft og svømmet, føler du så, du har lært noget i den træning?
- Kan du beskrive en situation, hvor du lærte noget?

Oplevelsen af positiv/negativ feedback?

- Når du svømmer, siger trænerne så, hvordan du kan gøre det bedre?
- * Er der nogle gange, hvor de siger, at du gør det godt?
- Kan du fortælle mig, hvordan trænerne siger det?(hvis nej: hvad siger de så?)

Oplever svømmeren optimal udfordring?

- Udfordres du i træningen?
- Kan du beskrive en situation, hvor du blev udfordret?
- *Hvad gør dine trænere for, at du bliver udfordret?

Etiske overvejelser

I dette afsnit beskrives kort, hvilke etiske overvejelser, der blev gjort med henblik på interaktionen med felten. Derudover beskrives der, hvordan der er taget af hensyn til de involverede personer i forbindelse med offentliggørelsen af projektet.

Spørgeskema & Interview

Af etiske årsager er det nødvendigt at indhente informeret samtykke fra forældre eller værger, inden spørgeskemaer udleveres til børn (Elbe, 2013). Derfor blev der af svømmeklubben udsendt en mail, hvori der stod:

Kære forældre på Swimfit 1a og 1b

I forbindelse med mit speciale omkring børns motivation skal jeg bruge jeres accept til at udlevere af spørgeskemaer til børnene på Swimfit 1 og til interview af nogle af dem. Spørgeskemaerne kommer til at omhandle, hvorfor de går til svømning, mens interviewene vil omhandle, hvordan miljøet influerer på motivationen. Begge dele vil blive udført under træning og så hurtigt som muligt.

Jeg er afhængig af disse besvarelser til mit speciale og til at generere ny viden. Jeg håber derfor, at I ønsker at deltage. Skulle der være nogen, der ikke har lyst til, at deres børn deltager, må I meget gerne skrive, at I ikke ønsker at give samtykke.

Det er vigtigt for mig at understrege, at der ingen etiske eller moralske problemstillinger er i spørgsmålene til børnene, men at de udelukkende omhandler motivation for svømning.

Med venlig hilsen

Christian Dan Nielsen,

Speciale studerende Aalborg Universitet

Anonymisering

I forbindelse med konstruktionen af dette speciale blev der observeret hændelser, og i interviewet omtalt situationer, som kunne udstille personer, hvis disse kunne genkendes. Da projektet vil blive læst af flere svømmeklubber, herunder arbejdsgiveren til trænerne, vil trænerne blive anonymiseret. Derudover vil de interviewede børn også blive anonymiseret, da trænerne har udtrykt interesse i at læse projektet. Der tages igennem anonymiseringen således også hensyn til træner-svømmerrelationen. Denne fortrolighed ved at anvende pseudonavne med henblik på at undgå negative konsekvenser (Ytting, 2013).

CASE

I dette kapitel beskrives først udvælgelsen af Gladsaxe Svøm, herefter introduceres den respektive case (Swimfit 1), hvorefter denne beskrives mere dybdegående.

Case udvælgelse

Valget af klubben Gladsaxe Swim og ungdomsholdet Swimfit 1 skete ud fra flere parametre. Denne klub blev valgt, da klubben for nylig, efter sommerferien 2014, havde udarbejdet og indført et nyt koncept rettet mod at mindske frafaldet af medlemmer, i teenage alderen, i svømmeskolen. At undersøge, hvorledes disse nye konstruerede rammer opleves af svømmerne og påvirker dem finder sin relevans i en undersøgelse af Nielsens (2014). Undersøgelsen viser et stort frafald i netop denne aldersgruppe (jf. Indledning: Baggrund). Klubben blev derfor valgt, da den havde lavet nogle planer i forhold til nytænkning af svømning i relation til netop frafald og deltagelse. Dette tiltag rettede sig primært mod, antallet af træninger og arrangementer, og hvad disse skulle indeholde. Det kunne derfor tænkes, at der på trods af tiltaget stadig var elementer i svømmemiljøet, som påvirkede svømmernes motivation i retning af amotivation, og derigennem ville medvirke til frafald.

Derudover blev denne klub også valgt, da jeg havde kontakt til klubbens konsulent Sanne Skov. Igennem hende fik jeg derfor oplysninger om hvem, der kunne kontaktes og derigennem adgang til feltet. Hun fungerede derfor som gatekeeper (Kristiansen & Kroghstrup, 2015). Ydermere valgte jeg at undersøge denne klub, da jeg ikke kendte nogen trænere i klubben og derfor ikke skulle tage hensyn til den tilbøjelighed, som kan optræde når man observerer venner eller kolleger og af den grund kan have en personlig interesse i felten (Ibid.).

Case introduktion: Gladsaxe Swim, swimfit 1

I dette afsnit beskrives, hvordan og hvorfor ungdomsafdelingen har udviklet sig i forlængelse af dette beskrives swimfit 1 kort.

Ungdomsafdelingen er som nævnt i ovenstående afsnit et nyere koncept som Gladsaxe Swim introducerede i sæsonen 2014/2015. Afdelingen har til formål:

"at tilbyde et spændende ungdomstilbud med udgangspunkt i svømning og svømme-træning, men med en bred variation af træning og aktiviteter." (Bilag: Gladsaxe Svøm: 223)

Dette nye koncept fandt, ifølge den ansvarlige Swimfit 1 træner, sin ret i at klubben havde et fald i antallet af børn, der gik til svømning, når de nåede teenage alderen. Klubben havde konkret 2000 medlemmer, og af disse var der to medlemmer i alderen 13-18 år, som ikke dyrkede konkurrence svømning. Gladsaxe Svøm oplevede ifølge sportschefen et stort frafald af medlemmer omkring 11års alderen. Dette medlemsfrafald ønskede klubben at påvirke og udvikle derfor ungdomsafdelingen (Jf. Bilag: Sportschef). Ungdomsafdelingens koncept bygger på en ide om nytænkning af svømning. At skabe et miljø, der har et socialt aspekt og et varierende udbud af aktiviteter, har været fokuspunkter i reformuleringen af de forhenværende ungdomshold til den nye ungdomsafdeling (jf. Bilag: Gladsaxe Svøm).

Ved oprettelsen af ungdomsafdelingen blev en række hold nedlagt, disse var 'boble', 'junior motion' og 'spækhugger'. Som erstatning til disse hold blev holdene Swimfit 1, Swimfit 2, Swimfit 3 samt Synkronsvømning oprettet (www.gsc.dk). I forhold til ovenstående og reformuleringen af ungdomsholdene vil Swimfitholdene blive beskrevet mere dybdegående, da disse hold er konstrueret med fokus på at skabe et træningsmiljø, som tilgodeser socialinteraktion samt har varierende aktiviteter.

Holdene har forskellig træningsmængde, hvor Swimfit 1 har lavest træningsmængde med to træninger om ugen mens Swimfit 2 og 3 træner tre gange om ugen. Swimfit 1's målgruppe er svømmere i alderen 10-13 år, Swimfit 2 for 13-17årige og Swimfit 3 for 16-25årige. Holdene er ifølge klubben rettet mod både den tidligere konkurrence svømmer og motionisten, og der er fokus på adspredelse i aktiviteter, som både er sportslige og socialt orienterede. På disse hold udgør svømningen 30-50 %, og er defineret som den største aktivitet, mens de resterende 50-70 % vil udgøres af forskellige andre træningsaktiviteter (www.gsc.dk). På nedenstående billede (figur 6) ses forskellige aktiviteter, der laves på de tre hold. Billedet skitserer, hvordan det primære fokus er på svømning men også, at der er en række andre aktiviteter som sættes i relation til svømningen.



Figure 6 Swimfit konceptet med forskellige tilbud (Bilag: 223)

Disse andre aktiviteter har ifølge sportschef Kim Marquardt den betydning, at skabe alsidighed, dynamik og et socialt perspektiv hvor svømmerne ser hinanden i andre arenaer (Jf. Bilag: Sportschef). På holdene er der således en variation i træning og aktiviteter, hvor tanken er at skabe et interessant ungdomstilbud (jf. Bilag: Gladsaxe Svøm). Den ansvarshavende træner på Swimfit 1 udtrykker i forbindelse med konceptets formål:

"Det vi prøver i Swimfit at gøre, det er egentlig at tænke lidt ud af boksen og fange dem som desværre ryger fra til andre aktiviteter. Så det handler selvfølgelig stadig om svømning fordi det er et svømmehold, men vi prøver også at lave alle mulige andre aktiviteter derudover." (Bilag: Ansvarshavende træner: 76)

Swimfit 1

I følgende vil fokus rettes mod Swimfit 1, da det er det hold som danner rammen for casen i denne undersøgelse. Swimfit 1 beskrives af Galdsaxe Svøm som et hold:

"for vandglade unge i alderen 10-13år, der ønsker et spændende ungdomstilbud, der rækker ud over almen svømmeundervisning. Det eneste krav for at deltage på holdet er, at du kan svømme 200 meter uden pause." (Bilag: Galdsaxe Svøm: 224)

Denne beskrivelse af holdet indikerer foruden de forskellige tilbud af aktiviteter også, at svømmere med forskelligt færdighedsniveau kan deltage i træningen. Den ansvarshavende træner pointerer, at dette er væsentligt :

"(...)For sådan at fange alle de forskellige niveauer der egentlig er på holdet (...) selvfølgelig er det stadig svømning men det fanger måske dem som ikke er så stærke til svømning men som måske er lidt stærkere til løb og på den måde tror jeg det skaber nogle gode relationer. (...) så kan man hjælpe hinanden lidt og styrke hinanden." (Bilag: Ansvarshavende træner: 76)

Han udtrykker i ovenstående, at de forskellige aktiviteter henvender sig til forskellige svømmere. Derigennem er tanken, at svømmere med forskellige niveauer i forskellige sammenhænge kan føle sig kompetente.

På Swimfit 1 er sæsonen opdelt i fire temaer, hvor der under alle sæsonens temaer svømmes der primært om torsdagen mens temaet i højere grad kommer til udtryk om søndagen.

Temaerne er:

- 1) Svøm + løb og løbeevent.
- 2) Svøm + fokus på to stævner.
- 3) Svøm + livredning og potentielt mærkesvømning.
- 4) Svøm + Duathlon.

I løbet af året er der også fire spotevents, som er dage med et specifikt tema, for eksempel udspring eller vandpolo. Foruden træningen og spotevent er der sociale arrangementer (hyggeaftener) tre til seks gange om året.(jf. Bilag: Galdsaxe Svøm) Disse spotevents, sociale arrangementer og kvartal temaer udgør de strukturelle tiltag klubben har indført.

Swimfit 1 er sammensat af to hold, Swimfit 1A og 1B. De to hold træner to gange om ugen, torsdag og søndag af halvanden times varighed (Ibid.). Holdende træner sammen i vandet og laver dryland (landtræning) hver for sig om torsdagen. Om søndagen træner de to hold adskilt. De to hold er konstrueret således, at der er et hold primært bestående af forhenværende konkurrence svømmere (hold 1A) og et hold bestående af svømmere fra breddeafdelingen (hold 1B), under inddelingen af hold blev der ydermere taget hensyn til svømmernes sociale relationer (erfaret gennem samtale med trænere og svømmere under observation af træningspas).

Træningspassende er opbygget således, at de både indeholder landtræning i cirka 30 minutter og 60 minutter i vandet, hvor der svømmes. Under observationsperioden blev der observeret et lavere fremmøde om søndagen, hvilket støttes op af en gennemgang af fremmøde over 3 måneder, som viste at der gennemsnitligt var 18 fremmødte om torsdagen mod 11 om søndagen (jf. Bilag: Fremmøde).

ANALYSE & DISKUSSION

I dette kapitel er der på baggrund af introduktion til casen og den indsamlede empiri konstrueret en analyse. Analysen er systematisk udarbejdet via meningskondensering og efterfølgende fortolkning af interviews samt observationer. Analysens opdeling er inspireret af de tre basale psykologiske behov (jf. Motivationsteoretisk afsæt) og præsenteres derfor i tre afsnit. Hvert afsnit indeholder en analyse i relation til træningen, spotevents og hyggeaftener. I analysen refereres der til bilag enten via citater eller på følgende måde: eksempelvis jf. Meningskondensering: Valg eller jf. Strukturerede Observationer.

Autonomi

Behovet analyseres i det følgende ud fra de opstillede parametre (jf. Motivationsteoretisk afsæt: Autonomi) valg, mål, begrundelse, og pres.

Valg

Parameteren valg undersøges, da denne har betydning for oplevelsen af selv- og medbestemmelse i undervisnings sammenhænge (Ntoumanis, 2012).

Træningspassene

Swimfit 1 trænede både torsdag og søndag. Om søndagen var der et lavere fremmøde end om torsdagen (jf. Case introduktion). Dette kan skyldes, at det er valgfrit at komme denne dag (jf. Meningskondensering: Valg). Træningspassene er konstrueret således, at der om torsdagen er landtræning efterfulgt af svømning. Om søndagen er der landtræning, træning i vand og slutteligt udstrækning. Søndagens træning i vand er bestemt ud fra kvartalets tema, eksempelvis livredning (jf. Case introduktion).

Svømmerne oplever, at de under landtræningen begge dage har indflydelse på, hvilke øvelser der bliver udført. Graden af medindflydelse, og derigennem stimuleringen af den indre motivation, blev dog i højere grad observeret om søndagen, hvor svømmerne havde mulighed for at komme med forslag (Jf. Meningskondensering: valg).

Måden, træningen i vand formidles på, er forskellig for de to dage. Om torsdagen bliver programmet nedskrevet og introduceret via en tavle, mens det om søndagen bliver introduceret mundtligt. En svømmer udtaler:

"S: Om torsdagen kan man ikke bestemme så meget, fordi, der er det allerede skrevet på tavlen. Om søndagen der kan man mere komme ind, og sige kan vi ikke lave noget sjovt den her gang eller næste gang, og det kan vi ofte godt." (Bilag: Frida: 147)

Denne strukturelle forskel fortolkes som værende af betydning for svømmernes oplevelse af *valg*. Om torsdagen giver det på forhånd fastlagte program svømmerne en oplevelse af, at de ikke har stor mulighed for indflydelse. Mens måden programmet bliver formidlet på om søndagen, og svømmernes mulighed for inputs medfører, at svømmerne har en oplevelse af at være medbestemmende. Svømmerne som både svømmede om torsdagen og søndagen oplever denne forskel som influerende på deres mulighed for at træffe *valg*. Søndags træningen tilgodeså derfor parameteren *valg*, mens torsdagstræningen i denne optik underminerede autonomibehovet (jf. Meningskondensering: Valg). Trænerens ordbrug og ageren påvirker i relation til dette svømmernes oplevelser. Under observationerne brugte trænerne ofte ordet *I skal* (jf. Strukturerede observationer). En træner bliver i den relation beskrevet som en elefant:

"S: Han er en voksen elefant(...) Han bestemmer over alle sammen, dirigerer dem igennem alt, det må du ikke gøre, det skal du gøre, det skal du gøre nu og sådan." (Bilag: Anders: 120)

Dette citat tolkes som en oplevelse af en dikterende træner, der ikke tilgodeser svømmernes meninger. Ordet *skal* har i den henseende anpart i svømmerens opfattelse af den kontrollerende træner. Andre trænere bliver dog beskrevet som kaniner, der er åbne overfor forslag og derfor tilgodeser medbestemmelse (jf. Meningskondensering: Valg). En del af Swimfit konceptet, går desuden ud på at være åben over for forslag (jf. Bilag: Sportschef). Dette kommer blandt andet til udtryk ved et forslag om udstrækning, som blev indført som fast del af søndagstræningen (jf. Meningskondensering: valg).

Hyggeaftener

Under hyggeaftenerne blev der spist, set film og lavet valgfrie lege i en nærliggende gymnastiksal. Trænerne spurgte på denne aften, i højere grad end til træningerne, ind til i svømmernes mening (jf. Meningskondensering valg). Dette støttes op af interviewene:

"I: Hvad med trænerne, hvordan er de til hyggeaftenerne, er det det samme som i svømmehallen?"

S: Nej nej. Det er sådan vi bare kan lave, det vi har lyst til og sådan." (Bilag: Ellen: 136)

Udtalelsen giver et billede af, at disse sociale arrangementer fungerer som et rum, hvor svømmernes autonomi på parameteren *valg* bliver tilgodeset i højere grad end i svømmehallen. I den sammenhæng kan ordene; *bare lave det vi har lyst til*, fortolkes som en indikation på en oplevelse af selvbestemmelse. Det strukturelle tilbud med hyggeaftener og konceptets fokus på medbestemmelse fodrer i denne optik den indre motivation (jf. Motivationsteoretisk afsæt) i modsætning til før disse strukturer blev indført.

Begrundelse

En anden parameter er, om trænerne begrundes øvelserne, hvilket øger sandsynligheden for, at svømmerne oplever en mening med aktiviteterne og derigennem internaliserer motivationen (Ntoumanis, 2012). Under træningspassene fortæller trænerne ofte svømmerne, hvad de skal, men ikke hvorfor:

"I: Fortæller trænerne, når i svømmer f.eks. crawl, hvorfor i så skal det, eller hvis i skal lave vendinger, hvorfor i skal det?"

S: Nej det gør de faktisk ikke.

I: Det gør de ikke?

S: Jeg tror ikke, de føler, at de bliver nødt til at diskutere det med os. Det kan i hvert fald blive en meget lang diskussion, hvis alle skal have deres mening indført." (Bilag: Anders: 95)

I interviewpassagen tolkes det, at svømmeren ikke oplever *begrundelser*, som ellers kan føre til oplevelsen af mening i aktiviteten. Endvidere oplever han, at trænerne ikke har interesse i

hans meninger. Dette kan foruden *begrundelse* relateres til parameteren *valg*, da han ikke oplever, at hans mening var af betydning. Enkelte svømmere oplever dog, at de fik *begrundelser* for hvorfor livredningstemaet var interessant (Jf. Meningskondensering valg, Strukturerede observationer). En svømmer udtrykker i den forbindelse, at søndagen er den sjoveste dag, da de her lærer om livredning. Hun oplever at få at vide for, hvorfor livredning netop er interessant for dem:

"S: Hvis vi svømmer livredning så siger de, det er godt, hvis man finder en død person på stranden."(Bilag: Ellen: 139)

Under torsdagstræning bliver svømmernes motivation, således ikke stimuleret gennem *begrundelse*, til gengæld oplever svømmerne stimulans vurderet på denne parameter om søndagen.

Pres

I forhold til denne parameter er pressende trænere defineret ud fra brugen af belønninger og straf, hvilket kan underminere oplevelsen af autonomi (Ntoumanis, 2012). Under træningsspassene bliver der ikke benyttet straf, men enkelte gange opstiller trænerne konkurrencer med belønning (jf. Meningskondensering: Pres, jf. Strukturerede observationer). I henhold til dette oplever de fleste af svømmerne ikke, at trænerne *presser* dem. En svømmer udtaler dog, at træneren er en myg, og i den forbindelse siger hun:

"S: Jamen når man ikke gider noget, så får han alligevel en til den ting." (Bilag: Hanna: 111)

Det tolkes, at der må være en form for konsekvens, siden han får hende til at gøre noget, hun ikke er motiveret for. Typen af konsekvens kan være at blive ekskluderet fra træningen, da dette blev observeret en enkelt gang(jf. Strukturerede observationer). Stilles der skarpt på miljøet, optræder der således situationer, hvor svømmerne oplever ydre motivation. Dette kan ifølge Lepper et al. (1973) underminere den indre motivation. De opstillede konkurrencer kan i den optik føre til frafald, da en sammenhæng mellem stimulering af indre motivation og deltagelse eksisterer (jf. Motivationsteoretisk afsæt).

Mål

Typen af målorientering, der optræder under træningspassene blev undersøgt, da denne har betydning for svømmernes egen orientering og derigennem påvirker autonomien (Standage & Ryan 2012). Af denne grund inddrages begreberne opgave-orienterede mål og præstations-orienterede mål fra Achievement Goal Theory (Weinberg & Gould, 2010).

Træningen på land og i vand er primært orienteret mod præstationsmål, hvilket påvirker svømmerne mod en interpersonelorientering, og underminerer derigennem autonomien (jf. Strukturerede observationer). En svømmer udtaler:

"S: Fordi om torsdagen der skal vi gøre ting i et bestemt tempo. Om søndagen er det mere, hvor vi kan lave så mange runder som vi kan på 10 minutter. Så det synes jeg er sådan lidt selv at bestemme. Det synes jeg er sjovest, fordi så føler jeg mig ikke som den langsomste, jeg føler mig aldrig som den hurtigste så." (Bilag: Hannah: 114)

Dette tolkes som, at svømmeren oplever større selvbestemmelse i træningen om søndagen som motiverende. Det medfører, at hun har rettet sin opmærksomhed intrapersonelt og er læringsorienteret, hvorigennem autonomibehovet bliver tilgodeset.

Under spotevents konstruerer trænerne et miljø, hvor målet er opgaveorienteret. Eventene er således i højere grad end træningspassende læringsorienteret (jf. Meningskondensering mål). Der optræder en målorientering under, de strukturelle tiltag, livredning (kvartals-tema) og spotevents, hvor fokus er på læring fremfor resultater. Dette stimulerer den indre motivation i modsætning til torsdagstræningen som er præstationsorienteret.

Opsummering Autonomi

Betragtes parameteren *valg* oplever svømmerne, at de har mulighed for at vælge, hvad de skal under landtræningen. Der optræder dog en forskel, hvis de to ugentlige træningspas betragtes. Søndagstræningen tilgodeser i højere grad autonomien vurderet ud fra denne parameter. I relation til dette er der i Swimfit fokus på åbenhed, hvilket særligt kommer til udtryk under hyggeaftener hvor svømmerne oplever en større grad af bestemmelse.

I forhold til *begrundelse* oplever enkelte svømmere for dette, men generelt føler svømmerne ikke, at de får at vide, hvad øvelserne er rettet mod.

Hvis parameteren *pres* betragtes bliver belønninger og straf benyttet sporadisk og svømmerne oplever ikke trænerne som pressende.

Slutteligt blev parameteren *mål* undersøgt. I forhold til denne er træningen i vand og på land primært præstationsorienteret. De strukturelle tiltag livredningstema og spotevents er derimod i højere grad læringsorienterede og stimulerer den indre motivation.

I ovenstående blev de forskellige parametre præsenteret. Stilles der skarpt på de strukturelle tiltag viser det sig, at disse i højere grad end almindelige træning tilgodeser autonomi gennem parameteren valg og at de gennem en større grad af læringsorientering påvirker svømmerne mod en intrapersonel opmærksomhed.

Kompetence

Behovet analyseres i følgende ud fra parametrene: klar kontinuerlig struktur, feedback, oplevelsen af læring og optimal udfordring.

Klar kontinuerlig struktur

Denne parameter undersøges, da klar og kontinuerlig struktur medfører, at individer ved, hvordan de effektivt opnår ønskelig adfærd for derigennem at føle kompetence (Skinner & Belmont, 1993).

Træningen, om torsdagen, foregår på den måde, at svømmerne kommer ind i hallen, går hen til tribunerne og lægger deres ting. Her hilser de på trænerne, hvorefter de får besked på, hvad de skal bruge til opvarmningen. Svømmerne går herefter ud til deres dryland område, hvor holdene deles i 1A og 1B. Efter dryland mødtes de to hold igen og svømmetræningen bliver formidlet. Efter endt træning tager svømmerne banetorvene op. Om søndagen forløber træningen på en lignende måde. Den adskiller sig dog ved, at den foregår i en anden svømmehal, at hold 1A og 1B træner på to forskellige tidspunkter, og at de laver udstrækning efter endt træning. Til træningerne kommer alle svømmere ind og hilser, de svømmer på faste baner og hører efter når trænerne informerer. De holder pauser inde ved kanten, hvor de får formidlet næste øvelse. Dette mønster gentager sig træning efter træning (Jf. Meningskondensering: Optræder der en klar struktur). Ovenstående illustrerer strukturen og rammerne i træningen som klare og kontinuerlige, hvor svømmerne ved hvad der forventes og kan agere ønskeligt. En svømmer udtaler dog, at hun ikke ved, om de må snakke

sammen under træningen, hvilket kan ses som, at ikke alle rammer er klare for svømmerne (jf. Meningskondensering: Optræder der en klar struktur). Ydermere er der i forhold til de strukturelle tiltag livredning (kvartalets-tema), spotevents og hyggeaftener mål, som trænerne skitserer. Rammerne på disse dage virker dog ikke så eksplicitte som om torsdagen, hvor trænerne nedskriver dagens program i introduktionen. Der bliver løbende givet information op til og under disse tiltag således svømmerne er opmærksomme på, hvad der forventes af dem. En svømmer udtaler i forbindelse med den information:

"S: Ja fordi det er her, når vi har sådan nogle events, så træner vi op til det her.

I: Okay så træner i simpelthen op til det, hvad synes du om det?

S: Det synes jeg er godt.

I: Hvorfor?

S: Fordi så har man set, hvordan det er og prøvet det, også kan man sige, det er lige noget for mig eller det er det ikke." (Bilag: Ellen: 136)

Det kan tolkes, at svømmeren på baggrund af informationen ved, hvad der forventes af hende og derudfra kan foretage *valg*, der giver hende mulighed for at agere kompetent, hvilket hun finder motiverende.

Feedback

Feedback og måden den gives er af betydning for svømmernes selvopfattelse (jf. Motivationsteoretisk afsæt). Under træningspassene fortæller trænerne nogle gange svømmerne, hvad de skal gøre anderledes:

"I: Er han stadig en myg der?

S: Der er han mere sådan en høg, fordi han holder øje med en, mens man gør det og så siger han, mens man gør noget forkert." (Bilag: Hannah: 111)

Dette tolkes, som en indikation på, at svømmeren har en oplevelse af, at træneren leder efter fejl. Denne tolkning støttes op af flere svømmere som oplever, at trænerne udelukkende giver feedback i forhold til fejlretning. Flere svømmere oplever (jf. Meningskondensering: Feedback) ikke, at de får positiv feedback, hvilket medfører, at disse svømmere ikke oplever

behovet for kompetence tilgodeset gennem parameteren *feedback* (jf. Motivationsteoretisk afsæt: Kompetence). Under træningen og de strukturelle tiltag er der generelt ikke fokus på positiv feedback. Denne tendens kan være gældende på tværs af svømmemiljøer, og kan derfor være influerende på det generelt fundne frafald (Laub, 2013; Nielsen 2014), da feedback har betydning for stimulering motivationen (Standage & Ryan, 2012).

Oplevelsen af læring

Denne parameter analyseres, da læring har betydning for opfattelsen af kompetence (Ntoumanis, 2012). Parameteren undersøges først i forhold til træningspassene og sættes sidenhen i relation til Swimfits strukturelle tiltag.

Om torsdagene er træningstemaet svømning, mens det om søndagen, i observationsperioden er livredning. En svømmer, der kun svømmer om torsdagen, udtaler, at han ikke oplever *læring* (jf. Meningskondensering: Læring). Hans følelse af kompetence gennem læring bliver ikke tilgodeset, hvilket underminerer hans indre motivation. Samme svømmer udtrykker, at han går til svømning grundet forældres pres, hvilket indikerer en ydre ekstern motivation (jf. figur 3). En sammenhæng mellem oplevelsen af læring og indre motivation optræder, hvorfor mangel på dette kan underminere den indre motivation (Ntoumanis, 2012). Andre svømmere pointerede dog, at de oplevede læring:

"S: (...) vi lærer rigtig meget.

I: Okay hvad f.eks. ?

S: Jamen f.eks. livredning og vi lærte at svømme langt uden sådan at falde om og komme op til kanten." (Bilag: Ellen: 137)

Ud fra citatet kan det tolkes, at svømmeren forbinder det, at svømme langt som en oplevelse af læring. Denne oplevelse har association til torsdagen, da programmerne denne dag er tilrettelagt således, at der svømmes længere end om søndagen. Ydermere sætter svømmeren livredning i relation til læring. Oplevelsen af læring i forbindelse med livredningen om søndagen kan skyldes, at svømmerne den dag bliver præsenteret for nye elementer, og derved oplever de i højere grad at lære noget nyt. Dettets støttes op af en svømmers udsagn:

"S: Nogle gange når vi har haft om sådan livredning, det der jeg lærer mest fordi der det ikke så meget jeg kender til livredning." (Bilag: Hannah: 116)

Livredningstemaet og spoteventsene, hvor nye elementer bliver præsenteret og trænerne fokus på læring bliver fundet motiverende af svømmerne, hvilket støttes af at flere udtaler disse dage er sjovest (jf. Meningskondensering: Læring). Disse strukturelle tiltag fører derigennem til en oplevelse af kompetence som fodrer den indre motivation (jf. Motivationsteoretisk afsæt).

Tages eksisterende litteratur i betragtning bliver dette støttet af undersøgelser som viser, at det at lære noget nyt netop er af betydning for motivationen for deltagelse (Nielsen, 2014; Jakobsson, 2014).

Optimal udfordring

Parameteren undersøges, da udfordring i træning bør være tilpasset niveau for at opnå en følelse af kompetence hos svømmerne (Standage & Ryan, 2012; Rose & Christina, 2006). Under svømmetræningerne laver alle svømmerne de samme øvelser. Trænerne niveaudifferentierer således ikke øvelserne. Det kan mindske svømmernes oplevelse af *optimal udfordring*, på grund af manglende niveautilpasning. Skadede svømmere får dog at vide, at de skal lave andre øvelser, hvorfor niveaudifferentiering optræder for disse (jf. Meningskondensering: Optimal udfordring, jf. Strukturerede observationer). Der er i træningen ikke fokus på at tilpasse øvelserne til de enkelte. Det kan resultere i, at svømmerne ikke føler sig tilpas udfordret. I den forbindelse bruger flere ordet *kedeligt* om at svømme lige ud og de siger de fokuserer på *at komme igennem banen* (jf. Meningskondensering: Optimal udfordring). Dette ordbrug indikerer en mangel på stimulering af motivationen gennem udfordring for nogle. Andre fandt eget fokus; at svømme så hurtigt de kunne, hvorigennem de oplevede udfordring (jf. Meningskondensering: Optimal udfordring). At nogle svømmere blot fokuserer på at *komme igennem banen* kan være forårsaget af en mangel på mening i aktiviteten, hvilket kan relateres til parameteren *udfordring* men også parameteren *begrundelse* da mangel på begrundelse kan medføre en manglende oplevelse af mening (jf. Motivationsteoretisk afsæt: Autonomi). Fælles for svømmerne er, at de oplever at blive udfordret i øget grad, når de

ifølge dem selv skal gøre noget anderledes eksempelvis ved at dykke eller deltage i spotevents. En svømmer udtaler sig om sine oplevelser med at gå til svømning før swimfit holdene blev oprettet:

"Kedeligt, jeg ville stoppe til svømning. Det var bare noget helt andet jeg følte mig ikke udfordret.(...)han (træner) havde det med at tage hensyn til de sidste så han tog ikke hensyn til at vi var nogle her som var gode og kedede os.(...) Men jeg var ked af det og gad ikke rigtigt" (Bilag: Frida: 146)

I citatet udtrykker svømmeren manglende udfordring, mens hun gik på sit forrige hold, og at træneren ikke niveaudifferentieret øvelserne. Hendes udtalelse kan tolkes som en følelse af amotivation (jf. Figur 3). Hendes oplevelse af svømning blev dog ændret da hun startede på Swimfit 1:

"Jeg syntes på en eller anden måde det var rigtigt sjovt at komme hjem til mine forældre og kunne fortælle dem, hold da op mand i dag der har vi svømmet butterfly og crawl og sprint også komme hjem og være totalt udmattet, kan jeg huske." (Bilag: Frida: 146)

Citatet kan tolkes som en oplevelse af, at der blev stillet større krav til svømmerne, på Swimfit 1, og i den sammenhæng forbinder svømmeren udmattelse med det at blive *udfordret*. Flere nævner også landtræningen som en positiv faktor i det at føle sig udmattet efter svømning (jf. Meningskondensering: Optimal udfordring). Swimfit konceptets fokus på landtræning og de anderledes aktiviteter kan i denne optik være medvirkende til en ændring i motivationen for at gå til svømning.

Opsummering

Betragtes parameteren *klare og kontinuerlige rammer* optræder der i miljøet gentagende mønstre, der skaber rammer, hvor svømmerne ved hvad der forventes af dem, hvilket kan tilgodese kompetence. En svømmer udtrykker dog, at hun er i tvivl om, de må tale sammen under træningen, hvilket indikerer, at ikke alle svømmere oplever rammerne som klare.

I forhold til *feedback* tilgodeses behovet for kompetence for enkelte svømmere gennem trænerens feedback. De fleste oplever dog behovet bliver undermineret ud fra denne parameter.

Tages *læring* i betragtning oplever nogle svømmere ikke læring. Svømmere der svømmer begge dage oplever, at de lærer noget nyt om søndagen.

Spotevents tilgodeser kompetence gennem trænerens målorientering, og præsentationen af nye elementer, hvilket fører til en oplevelse af læring hos svømmerne og en stimulans af deres indre motivation.

Betragtes parameteren *Optimal udfordring* oplever nogle svømmere mangel på udfordring, når de svømmer. Denne mangel på udfordring kan blandt andet tilskrives, at der ikke niveaudifferentieres. Til gengæld oplever svømmere spotevents og øvelser, hvor de ikke svømmer ligeud som stimulerende.

Derudover forbandt flere svømmere udmattelse under landtræning med udfordring. På grund af udfordring tilgodeses er en svømmers motivation for deltagelse desuden blevet stimuleret, hvorfor Swimfit miljøet på denne parameter stimulerer motivationen på en anden måde end svømmeren oplevede på sit tidligere hold.

Tilhørsforhold

Behovet analyseres i følgende ud fra disse parametre: Træner svømmer relationen, svømmernes oplevelse af forældrenes holdning til svømning samt svømmernes interaktion.

Træner svømmer relationen

Interesse & omsorg

Denne relation undersøges da tætheden, trænerens omsorg og interesse for svømmerne har betydning for følelse af tilhør og derigennem stimulering af indre motivation (Ntoumanis, 2012; Standage & Ryan, 2012).

Under træningerne og de sociale arrangementer udviser trænerne *interesse* ved at spørge ind til svømmernes dagligdag. Inden træning står trænerne typisk og venter på svømmerne, som kommer over og hilser. Her fortæller svømmerne om forskellige oplevelser, og trænerne spørger ind hertil. Under land- og vandtræningen bliver der ikke spurgt ind til svømmernes dagligdag, her er fokus på programmet. Trænerne hyggesnakker dog ofte med svømmerne, inden svømmerne hopper i vandet. Efter træning giver svømmerne highfive til trænerne. Dette mønster gentager sig træning efter træning (jf. Strukturerede observationer). I forhold til parameteren *omsorg* viser trænerne dette, når svømmere har en dårlig oplevelse. Det kunne

være ved skader eller under dykning, hvor trænerne efterfølgende trøster svømmerne (jf. Meningskondensering: Træner svømmer relation; jf. Strukturerede observationer).

Under hyggeaftenerne udviser trænerne *interesse* for svømmerne ved at tale med dem og spille spil. En svømmer udtaler:

"S: Jamen fordi det er meget sjovt at snakke med ham. Og han kan også få en til at grine, hvis man nu til en af de der hygge aftener og ikke gider at sidde sammen med hele flokken, så kan det være man sidder oppe i køkkenet og snakker med en pige eller Kasper og man lige spiller lidt bordfodbold sammen med ham." (Bilag: Lia: 102)

Herudfra kan det tolkes, at hyggeaftenerne fungerer som et rum, hvor trænerne i større grad end til træningerne udtrykker interesse for svømmerne. Denne tolkning fremkommer, da svømmeren beskriver træneren som sjov at snakke med til netop hyggeaftenerne. Strukturen med hyggeaftener fungerer derigennem som et redskab, hvor svømmerne oplever øget interaktion med og interesse fra trænerne, hvilket stimulerer motivationen.

Deltagende trænere

Under træningspassene deltager trænerne enkelte gange i landtræningen, men ikke i træningen i vand. Når trænerne deltager i landtræningen er det både i forbindelse med løbetema (jf. Case introduktion), styrke relaterede øvelser, og når der spilles bold. Under stikbold, hvor en træner deltog, blev det observeret at svømmerne jublede, når de ramte træneren (jf. Meningskondensering: trænere svømmer relationen). De deltagende trænere øger svømmernes oplevelse af interpersonel involvering, hvilket stimulerer den inddefra kommende motivation (Skinner & Belmont, 1993). Tolkningen støttes op af følgende udsagn:

"I: Ja og hvad synes du om, at hun laver armbøjninger med jer?"

S: Det syntes jeg er godt, det syntes jeg er meget bedre.

I: Ja hvordan kan det være?"

S: Jamen det er bare noget helt andet, når den voksne er med, jeg føler ikke, jeg går i skole. Det er meget dejligt, når man har fri, at man så ikke går i skole også føler jeg lidt, vi er sammen om at gå i skole, og at der ikke er en eller anden streng lærer, der står og fortæller os, at nu skal i gøre det og det." (Bilag: Frida: 145)

Ovenstående tolkes som en oplevelse af en anden relation til trænerne, når trænerne deltager. I den forbindelse kan deltagelse have influeret på oplevelsen af trænerne, som dikterende. Denne slutning støttes af svømmerens ord *streng lærer* og *vi er sammen om*. Deltagelsen kan derfor ændre på opfattelsen af, om trænerne er dikterende (jf. Analyse & diskussion: Valg), og er derfor af betydning for oplevelsen tilhør og autonomi.

Under spotevents deltager trænerne i øvelserne (jf. Meningskondensering: træner svømmer relation). Spoteventsene fungerer på den måde, at der kommer en træner, uden tilknytning til svømmeklubben, som underviser. Denne struktur giver mulighed for, at trænerne ikke skal forholde sig til programmet men kan deltage sammen med svømmerne. Til livredningsevent var trænerne i vandet og svømmede med svømmerne, mens de til det gymnastiskeevent var med til at lave øvelser i barer med svømmerne. Igennem disse handlinger kunne trænerne påvirke svømmernes oplevelse af den interpersonelle involvering og derved stimulere motivationen.

Forældre

Hvordan svømmerne opfatter forældrenes meninger vedrørende svømning inddrages, da dette har betydning for oplevelsen af at gå til svømning (Ntoumanis, 2012; Standage & Ryan, 2012).

Forældrene bringer børnene til svømning, er sjældent i hallen under træning og henter dem efterfølgende (jf. Meningskondensering: Forældre). I den optik virker forældrene ikke særligt involveret i svømningen. Flere af svømmerne peger dog på at forældrene har indflydelse på deres deltagelse. En svømmer udtaler:

I: Ja og der er svømning en okay mulighed?

S: Ja også fordi der stod på Swimfit, at det var meget socialt.

I: Så var det grunden til, at dine forældre valgte det eller?

S: Ja det tror jeg.

I: Så var det dine forældre der valgte?

S: ja.

I: Eller var det også dig selv?

S: Nej det var ikke mig selv jeg vidste ikke engang at det eksisterede.” (Bilag: Oliver: 86)

Stilles der skarpt på ordene *socialt* og *eksisterede* kan det tolkes, at Swimfit konceptets strukturelle tiltag med sociale arrangementer, spotevents og fokus på interpersonel involvering har betydning for forældrene, da svømmeren ikke var bevidst om disse tilbud. Tiltagene influerer således på svømmernes opfattelse af svømning. Tolkningen støttes op af Nielsen (2014), som blandt andet konkluderer, at forældre efterspørger sociale arrangementer i forbindelse med svømning. Derudover blev det påpeget, at forældrene syntes, det var godt, at de lærer om livredning, og det, at der er sociale arrangementer; hyggeaftener og spotevents (Meningskondensering: Forældre). En svømmer udtaler om det strukturelle tiltag med løbetema:

"S: jeg kan huske da jeg startede der sagde min mor til mig, for jeg var sådan lidt ej der er bare ikke løbe træning, er der vel, også sagde hun jo, det var der, og ved du hvad, hvis du går så lang tid så bliver du bedre. (...) så sagde hun, at jeg kunne blive bedre end hende, og det ville jeg rigtigt gerne." (Bilag: Frida: 149)

Forældrenes opfattelse af de strukturelle tiltag med kvartalstema (livredning og løb) og de sociale arrangementer, har betydning svømmernes opfattelse, som skitseres af ovenstående citat. Her accepteres morens opfattelse af løbetemaet accepteres af svømmeren, hvilket dermed betyder at der er en integration af motivationen. Dette støttes op af undersøgelser, som har vist at forældre har betydning for frafald (Legault et al., 2006; Quested et al., 2013).

Interaktion mellem svømmere

Mulighed for interaktion med de andre svømmere under træning, hyggeaftener og spotevents har betydning for, hvorvidt behovet for tilhør tilgodeses (jf. Motivationsteoretisk afsæt: Tilhørsforhold). Interaktionen svømmerne imellem analyseres derfor.

I forbindelse med træningerne udtrykker svømmere, at de her møder individer de ikke kender i forvejen. I den relation er der også flere svømmere på Swimfit, der enten havde udvekslet telefonnumre med henblik på at mødes, eller som allerede ser hinanden udenfor svømning (jf. Meningskondensering: Interaktion mellem svømmere). Der må derfor være nogle strukturer på holdet, som giver mulighed for interaktion. De forskellige strukturer betragtes på denne baggrund nærmere i følgende.

Torsdag

Om torsdagen laver svømmerne ofte individuelle øvelser både på land og i vand. Nogle gange laver de konkurrencer, hvor de interagerer og ofte svømmer de en opvarmning, der hedder "Kongens Efterfølger", hvor de er sammen to og to. Hovedparten af træningen foregår dog individuelt, hvor svømmerne er opdelt i baner af fire hold, og hver bane er fysisk adskilt af et banetorv. Foruden dette er svømmerne adskilt af vandet, når de svømmer, hvilket gør det sværere for dem at interagerer(jf. Meningskondensering: Interaktion mellem svømmerne). En svømmer peger på dette og at opdelingen i baner bevirker, at hun har svært ved at tale med sin veninde der svømmer på en anden bane. Det blev dog observeret og kom frem i interviewene, at svømmerne stopper hinanden undervejs med henblik på interaktion(jf. Meningskondensering: Interaktion mellem svømmere).

Søndag

Søndagen adskiller sig på flere måder fra torsdagen. Om søndagen er der en gymnastiksal til rådighed. Her møder flere af drengene op inden svømning og spiller bold(jf. Meningskondensering: Interaktion mellem svømmerne). Desuden er landtræningen ofte baseret på øvelser eller lege, hvor de *interagerer*. En svømmer udtaler:

"S: Jeg kan bedre lide det om torsdagen, nej nej søndagen.(...)Vi laver tit stikbold her om søndagen. Det er lidt sjovere end at ligge på en måtte og lave nogle kedelige øvelser.

I: Ja og hvad er der sjovt ved det stikbold, hvis vi lige skal prøve at komme det lidt nærmere? Du kan jo prøve at fortælle om hvordan det er at spille stikbold.

S: Alle drengene er sammen som regel og så er der mange af pigerne der er sammen.

I: Okay og hvad gør man så alle drengene er sammen om hvad?

S: Så står vi bare i et hjørne. Når vi får bolden, så skyder vi en af pigerne." (Bilag: Oliver: 83)

Udtalelsen tolkes som et udtryk for, at svømmeren føler øget interaktion med de andre drenge om søndagen. I den forbindelse oplever han en følelse af at være en del af et hold. Igennem denne interaktion bliver hans behov for tilhørsforhold tilgodeset. Interaktionen virker stimulerende på hans motivation, hvilket tolkes ud fra ordet *sjovere*. Om søndagen er der desuden ikke banetorve i vandet, og der bliver ofte lavet øvelser, hvor svømmerne er sammen i hold:

"S: Men om søndagen der snakker man sådan mere, fordi man er i små grupper, der svømmer sammen. Man svømmer tit i grupper af fire.(...) jeg synes søndagen er klart bedre. Jeg synes, at man bedre kan snakke og kommunikere." (Bilag: Hannah: 113)

Om søndagen bliver interaktionen mellem svømmerne således tilgodeset gennem øvelser i vand og på land, hvorfor flere svømmere udtaler at søndagene er sjovere. Desuden giver de fysiske strukturer manglen på banetorve og det, at der er mindre svømmere i vandet mulighed for bedre at kunne tale sammen(jf. Meningskondensering Interaktion mellem svømmerne). I forbindelse med træningen om søndagen udtaler en svømmer:

"S: Jeg kommer altid og har det sådan lidt øv, fordi jeg har altid lidt svært ved at komme afsted. Nu når det er weekend, tænker jeg tit, jeg kunne lige nu være taget i biografen, fordi jeg bliver tit spurgt om, jeg kan komme hjem til nogle også. Når jeg så skal sige, jeg skal til svømning, det hader jeg men når jeg så kommer derop så det sjovt.

I: Okay hvad får dig så til at tage derop?

S: At de andre de skal med." (Bilag: Frida: 143)

På trods af fravalget af vennerne i weekenden oplever hun dog en glæde ved at tage til svømning. Denne glæde er forbundet med det at kende nogen der tager til svømning. Mulighed for *interaktion* med vennerne under svømning om søndagen er derfor af betydning for, at hun tager til træning. Dette støttes op af en undersøgelse af svømning, hvor 16,7 procent vægter det at være sammen med venner højt (Nielsen, 2014).

Hyggeaftener

Hyggeaftener bliver af svømmere beskrevet som aftener, hvor de taler, hygger og spiser aftensmad sammen (jf. Meningskondensering: Interaktion mellem svømmere). Svømmerne er på disse fredage sammen i et lokale udenfor svømmehallen. En svømmer udtaler:

"S: Ja altså jeg har været med til flere end en, men altså det jo rigtig sjovt, fordi man sidder og snakker, mens man spiser. Man tager mad med, og så ser man film. Går ned i gymnastiksalen og spiller, og så på den måde er man bare rigtig meget sammen med hinanden.(...) jeg har rigtig mange veninder, som er med til den her hyggeaften, og så synes jeg også, det er rigtig hyggeligt at være sammen med hele svømmeholdet også.

I: Hmm ja. Men det er du jo normalt også til træning jo?

S: Ja ja men det er bare lidt en anden måde at være sammen med hinanden på, når man sidder og snakker og spiser sammen.” (Bilag: Lia: 101)

I citatet skitseres det, at relationen mellem svømmerne ændrer sig under hyggeaftenerne. Stilles der skarpt på ordene *rigtigt hyggeligt* og en *anden måde at være sammen på*, kan det tolkes at hyggeaftenerne, som strukturelt tiltag, giver mulighed for en tættere relation mellem svømmerne, som har betydning for oplevelsen af tilhørsforhold (Standage & Ryan, 2012).

Ovenstående illustrerer, at svømmernes interaktion om torsdagen er begrænset af øvelsesstrukturen, inddelingen i baner og vandet. Kastes et blik på litteraturen, kan dette relateres til den generelle svømmetræning, hvor svømmerne ikke oplever større relation til hinanden, hvilket har betydning for frafaldet (Nielsen, 2014). I forhold til de strukturelle tiltag og landtræningen er der dog mulighed for *interaktion*. Disse tilgodeser tilhørsforhold, og svømmerne finder det væsentlig for deres deltagelse i svømning. Swimfits strukturelle tiltag stimulerer på denne baggrund den indefra kommende motivation (Standage & Ryan, 2012).

Opsummering

I forhold til *træner svømmer relationen* tilgodeses tilhørsforholdet delvist i den almindelige træning ved at udtrykke interesse og omsorg. Trænerne deltager dog ikke i træningen i vand, hvilket påvirker relationen. Trænerne deltager under spotevents og enkelte gange til landtræning, hvilket svømmerne oplever som stimulerende på deres motivation. Hyggeaftenerne fungerer som et rum, hvor trænerne i større grad, end til træning, viser interesse. De strukturelle tilbud tilgodeser på denne baggrund højere grad tilhørsforhold end træningerne.

Betragtes parameteren *forældre* har Swimfits strukturelle tiltag med fokus på sociale arrangementer og kvartalstemaerne betydning, da forældre finder disse positivt, hvilket svømmerne adapterer.

I forhold til *interaktionen mellem svømmerne* er der under træningen i vand, om torsdagen, begrænset mulighed for interaktion. Om søndagen, under landtræningen og til de sociale arrangementer, tilgodeser strukturerne derimod behovet og stimulerer derved motivationen.

Samlet opsummering

Ud fra ovenstående blev det udledt, at de tre behov, vurderet på flere parametre, i højere grad bliver tilgodeset om søndagen i forhold til torsdagen. Det kan derfor undre, at der er et lavere fremmøde søndag (jf. Case introduktion), da denne dag ud fra observationer og svømmeres udtalelser, i højere grad stimulerer svømmernes indre motivation. Flere parametre kan dog være influerende på dette fremmøde, hvorfor det i følgende bliver diskuteret.

En pige føler, at hun må opgive nogle aktiviteter med veninder for at tage til svømning. Det lave fremmøde kan i den sammenhæng skyldes, at børnene i højere grad laver aftaler med hinanden denne dag, hvilket fører til en konflikt mellem svømningen og livets andre arenaer. Dette støttes op af undersøgelser som viser, at en konflikt mellem idræt og andre domæner, herunder venner, er af betydning for frafald (Sarrazin et al., 2007; Pilgaard, 2009). Desuden er det at have nære venner, at følges og træne med, af betydning for lysten til at deltage (Pilgaard, 2009; Nielsen, 2014). De individer der ikke deltager om søndagen kan derfor tænkes at mangle relationer, som motiverer dem til at komme, hvilket støttes op af dansk undersøgelse af fodbold, som peger på, at relationer til trænere og holdkammerater er af betydning for at fortsætte med sin idrætsgren (Østergaard, 2007). I den sammenhæng er torsdagstræningen og hvordan relationerne skabes under denne træning derfor af betydning. Om torsdagen er interaktionen hæmmet af fysiske strukturer (banetorve mm.), øvelsernes opbygning og at trænerne ikke deltager. I denne optik influerer torsdags-træningen derfor svømmernes motivation for at komme om søndagen.

METODEKRITIK

Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) afhænger en undersøgelses kvalitet af forskerens håndværksmæssige kunnen. Gennem en kritisk tilgang til nærværende projekts anvendte metoder, brugen af disse, metodernes relevans og hvorvidt undersøgelsen er transparent, vil den håndværksmæssige kunnen kunne skitseres, og et indblik i projektets validitet og reliabilitet vil således være givet. Derfor vil projektet i følgende undersøges ved kritisk at tage stilling til forløbet.

Et punkt, som findes interessant i forhold til projektets reliabilitet, er den empiriske indsamling. Der blev benyttet fænomenologisk inspirerede observationer, hermeneutisk inspirerede observationer, spørgeskema samt interview. Denne tilgang med forskellige metoder baseret på forskellige forskningstraditioner førte til indsamling af store mængder af data, som er blevet præsenteret i forskellige afsnit, hvilket kan virke uoverskuelig. Dette kom konkret til udtryk i referencerne til analysen, hvor der refereres til hele afsnit eksempelvis Meningskondenseringen med tilhørende afsnit. Mængden af empiri og referencen til hele afsnittet kan have påvirket transparensen.

Observation

Validiteten af en undersøgelse afhænger blandt andet af metodernes relevans. I forhold til projektet kan der derfor rettes et kritisk blik mod observationsmetoden, da undersøgelsens genstandsfelt er svømmernes motivation, som opleves intrapersonelt om end denne er interpersonel afhængig. Observationerne belyser af denne grund ikke svømmernes oplevelser, men oplevelserne betragtet i observatørens optik. Metoden gav derfor en indsigt i strukturerne i feltet, og hvordan disse potentielt kunne stimulerer svømmernes motivation.

I forhold til observationerne varede observationsperioden fra 28 februar til 26 april, hvilket vil sige, at det blot var nogle måneder af sæsonen, der blev observeret. Analysen er derfor knyttet til denne periode. Hvis en anden periode med et andet tema var blevet observeret, ville en anden indsigt i de sociale strukturer knyttet til det kontekstbundne fænomen formentlig optræde.

I forbindelse med den empiriske indsamling, har forforståelsen betydning for, hvordan fænomener forstås, en bevidsthed om, hvordan forforståelsen former forskellige situationer, er af betydning for undersøgelsens validitet (Pedersen, 2013). På trods af en opmærksomhed mod forforståelsen, optrådte der situationer, hvor jeg som undersøger mindre bevidst tillagde forskellige situationer betydning (jf. Observation). Ydermere var der situationer i feltet, hvor jeg med mit blik og tilstedeværelse påvirkede svømmernes og mine følelser ud fra min sanselighed og forforståelse (Rosfort, 2013). Situationerne syntes i større grad at forekomme i observationsperiodens opstart, hvor jeg var ny i feltet og i rollen som observatør.

Interview

I forbindelse med interviewene fremstod flere af respondenternes udsagn korte og mindre detaljerede. Dette kan være forårsaget af at interviewspørgsmålenes konstruktion og kompleksitet, da det er af særlig betydning når børn interviewes (Kvale & Brinkmann, 2009). Derudover kan børnenes opfattelse af mig have influeret på svarene, da de (jf. Observation) i nogle situationer associerede min rolle som observatør med rollen som træner, hvilket kunne lede til en forventning om "rigtige svar" (Ibid.).

Analyse

Meningskondenseringen og fortolkningen blev foretaget af en person. En svaghed kan her være ensidighed, da kun en persons perspektiv anlægges (Ibid.). For at undgå at analysen blev subjektiv, blev den holdt op imod de opstillede teoretiske parametre, og igennem analysen var der en vis systematik, da jeg alene bearbejdede den indsamlede empiri.

Analytisk generalisering

Gennem undersøgelsens casestudiedesign er det muligt at foretage en analytisk generalisering (Michelsen la Cour, 2013). Denne genrealiserbarhed vedrører, om den frembragte viden kan overføres til lignende situationer (Kvale & Brinkmann, 2009). Da casen var ekstrem i sit design optræder, der ud fra forfatterens viden, ikke svømmerklubber som har indført lignende tiltag. På baggrund af resultaterne kom der oplevelser frem, som var af betydning for motivationen, og disse blev knyttet til forskellige strukturer i miljøet. I

den eksisterende litteratur er fundet, at lignende strukturer har betydning for motivation og deltagelse. Det vurderes på baggrund af andre studier (jf. Aanalyse & diskussion), at lignende tiltag med fokus på medbestemmelse, introduktion af nye elementer, via kvartal temaer og spotevents, samt fokus på interaktion vil stimulerer motivationen, og kan overføres til andre svømmeklubber og andre idrætsgrene med lignende karakteristika, eksempelvis gymnastik (jf. Indledning).

KONKLUSION

I følgende afsnit vil der blive konkluderet på problemformuleringen: "*Hvordan påvirker Swimfit 1 miljøet, som har en struktur baseret på forskellige tilbud udover svømning, svømmernes motivation?*". Konklusionen tager udgangspunkt i analysen og diskussionen af den indsamlede empiri. Igennem analysen fremkom strukturer i miljøet, som havde betydning for svømmernes oplevelse af motivation. Disse vil i det følgende blive præsenteret i relation til de tre basale behov.

Behovet for *autonomi* blev tilgodeset og undermineret i miljøet gennem forskellige strukturer og handlinger. De sociale arrangementer tilgodeså behovet, da svømmerne udtrykte en øget oplevelse af selvbestemmelse. I forbindelse med træningerne var svømmernes indflydelse på øvelserne begrænset om torsdagen, og der blev generelt ikke givet begrundelse, hverken torsdag eller søndag, hvorfor svømmernes motivation i den henseende ikke blev stimuleret. Under landtræningerne samt om søndagen oplevede svømmerne som følge af inddragelse og løs formidling, at deres behov for autonomi blev tilgodeset. I miljøet optrådte ofte præstationsorientering, dog optrådte der under spotevents og under søndagstræningen læringsorientering, som virkede stimulerende på den indre motivation.

Betragtes behovet for *kompetence* viste det sig, at der i miljøet var en forholdsvis klar kontinuerlig struktur, hvorfra svømmerne kunne agere. Derudover havde den feedback, der blev givet et negativt islæt, hvilket kan have undermineret følelsen af kompetence og derigennem motivationen. Rettes opmærksomheden mod parametrene læring og optimal udfordring, viste det sig, at der ikke blev niveaudifferentieret. I den sammenhæng var der flere af svømmerne under torsdagstræningen, som oplevede mangel på læring og optimal udfordring, mens de i højere grad oplevede, at spotevents, land- og søndagstræning tilgodeså de to parametre og derigennem stimulerede motivationen.

I forhold til *tilhørsforholdet* udviste trænerne interesse og omsorg under træningerne. Under hyggeaftenerne oplevede svømmerne en anden relation og interesse fra trænerens side, og disse sociale aftener var stimulerende for motivationen. Når trænerne deltog i landtræningen og til spotevents, påvirkede det relationen til svømmerne, hvilket blev

oplevet som motiverende. I forhold til forældrene udviste svømmerne en adaptation af holdninger. Betragtes interaktionen mellem svømmerne, viste det sig at de i mindre grad kunne interagerer om torsdagen. Om søndagen, til spotevents og de sociale aftener oplevede de en øget interaktion, hvilket stimulerede motivationen.

Anskues behovene som helhed synes de strukturelle tiltag i højere grad end den "klassiske" svømmetræning som svømmerne lavede om torsdagen, at tilgodese svømmernes behov og derigennem stimulere motivationen. Denne konklusion støttes af, at en svømmer siden indførslen af konceptet har oplevet, at motivationen er blevet stimuleret og derigennem oplevet en øget lyst for at fortsætte til svømning.

PERSPEKTIVERING

I aktuelle projekt kan der anlægges forskellige perspektiver, som synes relevante i forhold til videre undersøgelser.

I det metodekritiske kapitel blev det belyst, at længere tid i feltet ville give en større indsigt i svømmemiljøets års cyklus. Af denne årsdag vurderes det relevant for videre undersøgelse, at observationsperioden af casen har en varighed på et år. Dette med formål at skabe et indblik i de forskellige strukturelle tiltag, herunder kvartals temaer, over en længere periode.

Et multipel casestudiedesign kunne desuden anvendes, da nærværende projekt giver en indsigt i en klub og dens miljø formet af tiltaget. Inddragelse af flere cases ville kunne give et indblik i forskellen på stimuleringen af svømmernes motivation ved at inddrage andre svømmeklubber, som ikke har udarbejdet tiltag for fastholdelse.

Ydermere ville et longitudinal studie give en mulighed for at undersøge, hvorledes tiltaget i statistisk øjemed påvirker deltagelsen og frafald over en længere periode. Dette ville åbne op for muligheder vedrørende relevansen af at indføre lignende tiltag i andre klubber.

LITTERATURLISTE

- Amorose, A. J. (2007). Coaching Effectiveness: Exploring the Relationship Between Coaching Behavior and Self-Determined Motivation. I: Hagger, M. S. & Chatzisarantis N. L.D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign Human Kinetics
- Blanchard, M. C., Amiot, E. C., Perreault, C, S. Vallerand, J. R. & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, Coach's interpersonal style and psychological needs: This effects on self-determination and athletes subjective well-being.
- Colling, F. (2013). Kapitel 2 Videnskabsteori. I: "Metoder i idrætsforskning" af Thing L. F & Ottesen, L.S (red.) Munksgaard.
- Coté, J. (1999). *The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport*. Queens University
- dgi.dk. DGI's svømmesatsning. Senest lokaliseret den 28.maj 2015 på www.dgi.dk.
- Elbe, A. (2013). Kapitel 13 Spørgeskemaer. I "Metoder i idrætsforskning" af Thing L. F & Ottesen, L.S (red.) Munksgaard.
- Flyvbjerg, B. (2015). Kapitel 24 Fem Misforståelser om Casestudiet. I: Brinkman, S. & Tanggaard, L. (2015) *Kvalitative Metoder*. Hans Reitzels Forlag. 2.Udgave.
- Legault, L., Green-Demers, I. & Pelletier, L. (2006). Why Do High School Students Lack Motivation in the Classroom? Toward an Understanding of Academic Amotivation and the Role of Social Support.
- Grube, K. & Østergaard, S. (2013). Børneliv 2.0 – tweens, hverdagsliv og trivsel,. Frederiksberg Ungdomsanalyse.
- Halkier, B. (2010). Kapitel 5 Fokusgrupper: i Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2010). *Kvalitative Metoder*. Hans Reitzels Forlag. 1.Udgave.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis N. L.D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign Human Kinetics
- Hansen, H. (1998). *Ja jeg spørger bare, hvad gør du? – en undersøgelse af hvorfor unge holder op med at dyrke idræt og hvad der kan få dem til at fortsætte*. DBU
- Høyrup, S. & Pedersen, K. (2010). Refleksion og læring. Kapitel 6. I: Brøbenberg, H. & Mulbjerg, U *Praksis klinisk vejledning og pædagogisk kompetence*. 2.Udgave

- Jakobsson, T. B. (2014). *What Makes Teenagers continue*. The Swedish school of sport and health Sciences Stockholm
- Kiens, B. Beyer, N. Brage, S. Hyldstrup, L. Ottesen, L. Overgaard, K. Pedersen, B. Puggaard, L. (2007). *Fysisk Inaktivitet. Konsekvenser og Sammenhænge*. Motions og ernæringsrådet.
- Kristiansen, S. & Krogstrup, H. K (1999). *Deltagende observation. Introduktion til en forskningsmetode*. København: Hans Reitzels Forlag
- Kristiansen, S. & Krogstrup, H. k. (2015). *Deltagende observation*. 2.udgave. Hans Reitzels Forlag.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interview*. (2.ed.) Hans Reitzels.
- Laub, T. B. (2013). *Danskernes motions- og sportsvaner 2011*.
- Lepper, M. R., Greene, D. & Nisbett, E. R. (1973). Undermining Childrens Intrinsic Interest with Extrinsic Rewards: A test of "Overjustification" Hypothesis.
- Ligth, R. L. (2010). *Childrens Social An Personal Development Through Sport. A case study of an Australian Swimming Club*. Forlaget Sage
- Light, R. L., Harvey, S. & Memmert, D. (2011). *Why children join and stay in sports clubs: case studies in Australian, French and German Swimmingclubs*. University of Bedfordshire
- Livredning.dk. DRUNKNEULYKKER –årsager, omfang & forebyggelse. Senest lokaliseret den 28.maj 2015 på www.livredning.dk.
- Michelsen la Cour, A. (2013) Casestudiet. I: "*Metoder i idrætsforskning*" af Thing L. F & Ottesen, L.S (red.) Munksgaard.
- Moltke, H. V. & Molly, A. (2012) *Systemisk Coaching en grundbog*. Dansk Psykologisk Forlag. 1.udgave
- Neergaard, H. (2007). *Udvælgelse af cases*. Samfundslitteratur. 2.udgave.
- Netz, Y. & Raviv, S. (2010). *Age Differences in Motivational Orientation Toward Physical Activity: An Application of Social- Cognitive Theory*. Wingate institute
- Nielsen, S. K. (2014). "*når børn og unge fravælger svømning*". Center for ungdomsstudier
- Ntoumanis, N. (2012). Kapitel 3 A Self-Determination Theory Perspective on Motivation in Sport and Physical Education. I: Roberts, G. C. & Treasure D. C. (2012) *Advances in Motivation in SPORT and EXERCISE*. Human Kinetics. 3.udgave
- Ottesen, L. S. (2013) *Observationsstudier i idrætsfeltet. I: "Metoder i idrætsforskning"* af Thing L. F & Ottesen, L.S (red.) Munksgaard.

- Paquette, K. R. & Smith, J.B. (2009). *An Investigation of Parents' and Children's Perceptions About Their Participation in a Community-Based Swim Team Program*
- Pedersen, I. K. (2013). Validitet. I: "Metoder i idrætsforskning" af Thing L. F & Ottesen, L.S (red.) Munksgaard.
- Pilgaard, M. (2009). Sport og motion i danskernes hverdag. Idrættens analyse institut.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Høy, A. V., Merce, J., Hall, H. K., Zourbanos, N & Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Roberts, G. C (1992). Motivation in sport and Exercise. Human Kinetics.
- Roberts, G. C. (2012) Kapitel 1 Motivation in Sport and Exercise From an Achievement Goal Theory Perspective. I: Roberts, G. C. & Treasure D. C. (2012). *Advances in Motivation in SPORT and EXERCISE*. Human Kinetics. 3.udgave
- Rose, J. D. & Christina W. R. (2006) A multilevel approach to the study of motor control and learning. Pearson. 2.Edition.
- Rosfort, R. (2013). Blikket som fænomenologisk kategori. I: Fænomenologi- teorier og metode. Hans Reitzels Forlag.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007) Active Human Nature. I: Hagger, M. S. & Chatzisarantis N. L.D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign Human Kinetics
- Skinner, E. A. & Belmont, M. J. (1993) Motivation in the classroom: reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4).
- Sarrazin, P., Boiché J. C.S & Pelletier L.G (2007). Kapitel 15 A Self-Determination Theory Approach to Dropout in Athletes. I: Hagger, M. S. & Chatzisarantis N. L.D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign Human Kinetics
- Standage, M. & Ryan, R.M. (2012) Kapitel 7 Self-Determination Theory and Exercise Motivation. I: Roberts, G. C. & Treasure D. C. (2012) *Advances in Motivation in SPORT and EXERCISE*. Human Kinetics. 3.udgave
- Stelter, R. (2010). Experience-Bases, Body-Anchored Qualitative Research Interviewing. Sage.
- Stidsen, C. Ungdomsafdeling. Senest lokaliseret den 28.maj 2015 på www.gsc.dk.

- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2010). Kapitel 1 Interviewet: Samtalen som forskningsmetode: i Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2010). Kvalitative Metoder. Hans Reitzels Forlag. 1.Udgave. 5.Oplag
- Thing, L. F. & Ottesen, L. S. (2013) Det individuelle kvalitative interview. I: *"Metoder i idrætsforskning"* af Thing L. F & Ottesen, L.S (red.) Munksgaard.
- Thing, L. F. (2013) *Fænomenologisk analyse. I: "Metoder i idrætsforskning"* af Thing L. F & Ottesen, L.S (red.) Munksgaard.
- Østergaard, C. (2013). Hermeneutisk fortolkning. I: *"Metoder i idrætsforskning"* af Thing L. F & Ottesen, L.S (red.) Munksgaard.
- Østergaard, L. D. (2005). Kapitel 2 Interesse & Motivation.
- Østergaard, S. (2009). *Farvel til fodbold*. Center for ungdomsstudier og religionspædagogik
- Østergaard, L. D. & Curth, M. (2012). Makker-feedback som et redskab til at øge elevernes motivation i idrætsundervisningen. idrottsforum. org.
- Zhang, T. & Merlinda, S. (2013). *integrating Self-determination theory with the social ecological model to understand students physical activity behaviors*. Denton University
- Yin, K. R. (2003) Case Study Research. Design and Methods. 3.udgave. Sage Publications.
- Ytting, L. (2013) Kapitel 24 Videnskabsetik. I: *"Metoder i idrætsforskning"* af Thing L. F & Ottesen, L.S (red.) Munksgaard.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics. 5.Edition.
- Weiss, M. R. & Petlichkoff L. M. (1989). *Childrens Motivation for participation In and Withdrawal From Sport: Identifying the Missing Links*. Pediatric exercise science
- Woods, A. M., Bolton, K. N., Graber, K. C. & Crull, G. S. (2007). Chapter 5: *Influences of perceived Motor Competence and motives on Childrens physical activity*. Human Kinetics

BILAG

Interviewguide Sportschef

Kan du fortælle mg lidt om Swimfit konceptet?

- Hvorfor i startede det?

Bygger tiltaget på et teoretisk grundlag?

Hvordan kan det være i startede tiltaget allerede fra 10års alderen?

Der er forskellige aktiviteter, hvad er formålet med dem?

Hvad er formålet/tanken bag hyggeaftener og spotevent?

Interviewguide ansvarshavende træner

Kan du beskrive hvad Swimfit konceptet går ud på?

Kan du beskrive nogle af de ting i laver i løbet af et år?

Hvordan fungerede ungdomsafdelingen før?

Hvorfor blev Swimfit koncepten indført?

Hvilke ting træner i fremmod i løbet af et år?

Transskribering

Interviewer er angivet med I: og skrives i *kursiv*.

Respondenterne skrives i normal og er angivet med S:.

Ved udtydelig tale skrives de ord som er udtydelige i **fed**.

Ved latter/grin skrives (Latter).

Korte pauser angives med ...

Ved pauser længere end tre sekunder skrives (Pause).

Interviews

Inden interviewene gik i gang fik de interviewede information om hvad interviewene ville omhandle. Derudover fik de at vide, at han skulle sige til hvis der var spørgsmål de ikke forstod. Der blev desuden fortalt, at de skulle tale i retning af diktafonen og de fik at vide hvornår denne blev tændt.

Sportschef

Interviewet blev udført på sportschefens kontor den 21 April.

I: Det jeg gerne vil høre dig om er hvorfor i lavede det her koncept som swimfit nu er og hvorfor i ændrede det som var før, så det kunne være fedt hvis du kunne sætte nogle ord på det?

S: Altså jeg tænker at en af vores formål for klubbens vedkommende er at være en klub for liver, så stort set når du er kommet ud af mors mave vil vi gerne have et tilbud til dig i form af babysvømning, men vi vil også gerne sikre os at du kan få et tilbud når du er gået på pension og er langt forbi pensionsalderen, så vil vi gerne prøve at gi dig mulighed for at have en aktiv alderdom.

S: Så på en eller anden måde tilbyde noget omkring det og prøve at dygtiggøre os i at have nogle attraktive tilbud omkring det. Og vi oplever, vi har jo mange medlemmer i klubben, vi har over 2000 og vi oplever selvfølgelig at vi har rigtig mange børn, som er her og rigtig mange børn på venteliste fordi vi har større efterspørgsel end vi kan rumme i vandtid. Men mange af de her børn de kommer her jo til at starte med på grund af at deres forældre gerne vil have at de skal lære at svømme således at de kan begå sig i havet og på ferier og sådan så for mange af de her børn her der er det et led i deres opdragelse. Men der er også mange af dem der fanger interessen og det måske bliver deres hobby, og hele det her foreningsliv hvor man kan gå ud og skabe sig en identitet og udvikle sig som menneske end du gør i din skole klasse, altså have et andet sted, hvor du er knyttet til og knytter nogle sociale bånd der gør at du kan udvikle dig selv som menneske eller spejle dig selv som menneske vil jeg måske hellere sige. Det kunne jeg rigtigt godt tænke mig at vi kunne udbyde uden at det nødvendigvis blev en elite linje eller konkurrence, altså vi har et konkurrence spor som, hvor vi er forholdsvis ambitiøse, hvor det både kræver en meget høj grad af træningsvillighed og talent for ligesom at kunne komme op igennem det spor.

I: Ja det er klart.

S: Men hvis vi nu vil ramme den her målgruppe eller den her gruppe der hedder 9-10år og frem til en tidlig voksenalder, så bliver vi nødt til at gøre et eller andet man oplever jo generelt i samfundet og det gør vi også på kommunalt plan at der har vi nogle tal på det der oplever man at der er jo ikke rigtigt nogle der er tilknyttet en forening medmindre de er i gang med et elite spor. Det er mellem 13-18 og vi har så valgt at sige mellem 10-18. Men når man nu har lært at svømme så glider man jo ud fordi nu har man lært at begå sig i havet også er det hele fint, men vi kunne jo godt tænke os at gøre det som vi mener at en forening kunne bidrage med. Som et parameter i ansvarlighed eller en samfundsopgave hvor vi gerne vil bidrage med at de unge ikke står nede ved busstoppestedet eller et eller andet sted og keder sig. Men at de faktisk kan samles om idræt og sport og at de kan få noget fællesskab og nogle bånd der gør at skolen ikke er det eneste sted hvor du kan spejle dig selv som menneske, så

det var vel den lange forklaring.(Pause) Den korte er at vi vil sindssygt gerne gøre noget for dem der ikke er elitære men vi vil rigtigt gerne gøre noget for dem og det er både et indsatsområde på kommunalt plan og generelt i vores samfund, at de unge mennesker simpelthen falder fra i foreningerne. Så vi lavede den her ungdomsafdeling fordi vi har en del unge der faktisk viser interesse i at være i en forening også har vi en del unge der falder fra, fra konkurrence sporet fordi nu er det måske ikke rigtigt sjovt at man træner mange gange om ugen eller man føler måske ikke ens talent strækker til det der giver mening at ligge og træne så meget, også lavede vi den her ungdomslinje sidste år som en indsats for at ramme den gruppe og jamen i bund og grund syntes jeg jo det er gået rigtigt godt. I næste år efter sommerferien der kommer vi til at udvide den så vi tilbyder mere undervisning i ungdomsafdelingen.

I:Ja hvordan?

S: Jamen lige nu der har vi jo de her tre niveauer. Som primært er aldersopdelt men som implicit også er niveau opdelt. Som er niveau 1,2,3 altså swimfit 1, 2 og 3også tilbyder vi noget synkronsvømning ved siden af. Vi holder fast i de 3niveauer men det midterste fordobler vi så der kommer et ekstra swimfit 2 hold, så er der plads til en del flere og det skulle gerne gøre at alle de her swimfit 1'ere der nu er blevet gamle nok gerne skulle komme op på swimfit 2 plus at der kommer nogle nye op fra svømmeskolen til swimfit 1 og der skulle så gerne være blevet plads til dem.

Så synkro svømningen den har fået rigtigt meget opmærksomhed så den fordobler vi også men det er meget pigedomineret og et meget godt alternativ til swimfit men vi vil gerne lave noget drenge domineret også, så vi opretter også et vandpolohold.

Så det er der vi prøver at lave vores indsatser næste år og vi synes egentlig det er rigtigt fedt og vi er ikke øh vi er ikke konkurrence førende her i landet, men vi er godt med fremme og vi ligger til hold mester skab i svømmeligaen som er den bedste række og vi ligger et sted mellem top fem og 10. Øh i Danmark på de forskellige aldersplan konkurrence mæssigt. Men vi ser faktisk en ære i også at lægge måske endda lige nu forest i feltet eller dem der lige nu tager de største skridt prøver at lave indsatser mod unge der ikke nødvendigvis er elitære ambitioner.

S: Og det synes vi er superfedt og det er nok meget knyttet til vores værdier.

Det her med at de skal være der hele livet?

Ja.

I:Ja okay, hvad var det teoretiske grundlag for at lave swimfit?

S:Ja jeg synes, jeg ved ikke om man kan sige der har været et teoretisk grundlag.

I: Nej, hvor kom ideen til det fra?

S: Det kom så fra at vi fra den hers aldersgruppe, jeg ville kigge lidt på klubben og se på de forskellige aldersgrupper og se hvem er det egentlig der begår sig i vores klub. Det er jo fint at vi er 2000 medlemmer og vente lister men rammer vi egentlig de mennesker ud fra de værdier og det formål vi føler vi har. Og der lavede jeg jo en statistik der viste at ud af vores 2000 medlemmer der var der to medlemmer som var mellem 13-18 år som ikke var på vores elite linje.

Og i min verden er det sku en mindre katestrofe med det værdi grundlag vi blider os selv ind at vi går rundt med. Og at vi har et tilbud der gør det attraktivt at være her hele livet(Pause). Så jeg tror vi kiggede os selv i øjnene og tænkte vi deltager jo slet ikke, i det her projekt lad os skabe noget godt for de unge, så i starten der handlede det om at deltage i projekt lad os

lave noget fornuftigt for de unge også tror jeg egentlig bare at vi, jeg tror mere det blev en brainstorm om hvordan kan vi lave noget sjovt og først og fremmest giver det mening og der var vi så ude og snakke med nogen om det.

I: Hvem snakkede i med der?

S: Det var svømmere, det var faktisk primært konkurrence svømmere men det var jo dem vi havde lige foran os.

I: Ja, dem der faldt fra?

S: Ja dem der såfaldt fra og dem der havde en plan om at falde fra dem der sagde jeg vil færdiggøre den her sæson, der prøvede vi at snakke med dem om du går fra at træne seks gange om ugen og i stedet for at man spiser rigtigt meget for eksempel som vi se mange svømmere bliver rigtig store når de stopper, så vi føler også det er ansvarligt fra vores side at blande os lidt i hvad sker der når du stopper kan vi bidrage med nogle gode råd så det er ikke kun har været en sund oplevelse men også mentalt i forhold til kroppen. Og fysik. Så sad vi og prøvede at bygge os lidt frem til hvad var det der var fedt og der fik vi nogle gode rum omkring det her med at inddrage nogle andre ting så der kom alsidighed på at man lavede noget med noget styrketræning, at man lavede nogle sociale arrangementer at man kom ud og løbe at man kom i havet og svømme, at prøve nogle andre ting så det egentlig bliver et fitnesstilbud, hvor svømning er det samlede element men vi skal sku ud og opleve nogle ting, det var egentlig rimelig centralt for de tilbagemeldinger vi fik. Vi må sku tænke lidt ud af boxen, det er ikke sjovt at komme op når du er 14år og bare svømme baner det kan godt være det er fedt nok at dyrke motion, ligesom der er nogle 14årige der går ud og løber en tur men det er ikke mange der gør det, så det skal ligesom være sjovt det her.

Og en af kerneværdierne for hvad vi gerne ville gøre med det her eller en af de ting jeg gerne eller har prøvet at facilitere trænerne til at gøre, det er at prøve at kaste bolde i luften. Og så bare gribe det handler bare om at gå med det og se hvad der sker, så det handler om hele tiden at have noget dynamik, noget nyt noget uventet, selvfølgelig sat ind i en hvis struktur.

I: Ja okay, hvad kunne det være for eksempel?

S: Jamen det kan være helt små ting som værende det kunne sku egentlig være sjovt at gå over og lave en bowlingturnering så oplever man hinanden i en helt anden kontekst, nu er der for eksempel lige kommet noget ind i sidste uge hvor jeg fik et tilbud om at vi kunne deltage i sådan et openwater arrangement som er lidt anderledes sat op med noget Hawai tema og sådan, og når vi får de her tilbud ind fra højre, så er det vigtigt at vi ikke bare afviser dem, men tænker det er det noget nyt og har noget kant og det er noget svømmerne ikke har prøvet før, så at vi tager dem griber dem og gør nogle ting med dem.

Vi har lige fået en ny træner ind som gerne vil lave noget film arrangement med dem, hvor de kommer til at ligge på luftpuder og så kommer der en projektor ind med billeder op på bagkanten af svømmekanten og så ligger de nede i vandet og kan se film, det her med at gøre noget andet og give dem nogle andre oplevelser omkring vand. Og også noget som er uden for vand.

I: Okay så vandet er det?

S: Vandet er noget af det samlende element det er det centrale, men det fylder faktisk mindre end de 50% de bruger sammen, og det tror jeg er noget af det vi prøver at gøre anderledes, af flere årsager, det er det der fanger interessen også er vi altså begrænset på vand, og vi har som sagt ventelister så vi kan ikke bare proppe vandtider på de her hold så det er en god måde at kombinere det på. Synes jeg.

I: I forhold til at de starter fra 10år af hvordan kan det være?

S: Tænker du på at du umiddelbart ville tænke, at det skulle være senere?

I: Nej jeg tænker bare hvad tankerne bag det er, for mig giver det egentlig god mening ud fra de undersøgelser jeg har læst men.

S: Altså som jeg sagde før så var det sådan at vi havde to medlemmer i alderen 13-18år også måtte vi ligesom kigge på hvor er det kæden hopper af. Og nu skal jeg passe på og skal nok ikke citeres helt direkte men jeg mener da det var da de var 11, jeg mener til og med 11års alderen der har vi rigtigt mange medlemmer men så forsvandt de bare og faktisk ligger der ikke en større teori bag det, for os var det en mulighed for at sige i 10-11års alderen der er de her stadig og hvis vi ligesom skal have dem ind i et spor mens de stadig er her og vores naturlige kultur viser at de er her og hvis vi rammer og fanger dem der og skaber noget spændende og de kan se en fremtid i så fortsætter de op og er der også når de bliver 13 men hvis vi starter når de er 13 spå havde vi et problem hvis vi ikke havde nogle 12årige for så ville vi aldrig nogensinde få noget op og køre. Så det er egentlig mest derfor, og hvis du tager Søren Østergaards eksempel så vil jeg sige selvfølgelig låner vi os op ad at finde ud af hvordan er det egentlig vi kommunikere godt med dem, hvis de ikke bruger mails så skal vi jo heller ikke bruge mails, hvis vi tror facebook er det centrale i hele verden men faktisk viser sig at facebook ikke er det foretrukne for dem længere så skal vi jo også være med der, hvis vi gerne vil være med og ramme dem hele tiden og tale i øjenhøjde så skal vi selvfølgelig være med på hvad gør tweens og hvad gør teenagere hvordan er kulturen og hvordan er omgangen også skal vi selvfølgelig prøve at ramme dem i øjenhøjde.

I: Og det er bl.a. derfor der ikke er facebook gruppe for swimfit 1 kan jeg næsten regne ud.

S: Ja men det er der faktisk for 2'erne og 3érne fordi de bruger det og det jo egentlig er en sjov forskel(Pause). Og ellers synes jeg lidt vi prøver at læne os op af tilbagemeldinger fra forældre og for trænerne fra svømmerne.

I: Ja okay, hvilken betydning har de her hyggeaftener?

S: Det har stor betydning jeg tror nu sagde du selv før at det måske er en smule overraskende at de føler at det er en autoritet de føler de kommer op til, jeg ville jo være ked af hvis de følte at de sagde de kom herop fordi forældrene sagde at de skulle, det tror jeg ikke er tilfældet men selve det at du kommer op et sted, hvor der er en der styrer det for dig og forfører en gruppe med noget som giver rigtig god mening i forhold til træning, det tror jeg giver rigtig god mening i forhold til det at du er i et foreningsliv, man skulle ikke rigtigt gerne gøre det fordi der er en der stor og man så siger jeg skal indordne mig her og det er naturligt fordi ellers ville man ikke kunne være 50 svømmere til træning hver gang eller 30 for den sags skyld men i dagligdagen når de mødes, der tager de et aktivt tilvalg og siger her der mødes vi om noget vi syntes er sjovt og det gør at man har et aktivt fællesskab når man går ind i hallen, men det fællesskab bliver mange dobbelt når du vælger at sige jeg tager en fredag aften eller lørdag aften i et klublokale fordi det vil være forholdsvis almindeligt at du siger jamen jeg vil gerne op og dyrke noget motion eller det ved man i hvert fald der er en masse i klassen der spiller fodbold. Man går til et eller andet. Men at være et sted hvor man viser hinanden at jeg kan godt lide at være sammen med jer og jeg vil gerne bruge min aften i stedet for at være sammen med en kammerat eller klasse eller et eller andet. Og selvfølgelig giver det en god signal værdi til hinanden og den skaber de ved at dukke op til sådan nogle arrangementer der.

I: Egentlig har jeg fået det jeg gerne ville have ud af det her interview Kim, men jeg ved ikke om der er andet du tænker kunne være relevant for mig at vide i forhold til swimfit 1?

S: Ikke hvis det handler om tanker bag, men jeg tror det er vigtigt for mig eller for os at sige at vi bilder os på ingen måde ind at vi har et eller andet ultimativt svar på hvordan man håndterer det her men engang imellem hvis man gerne vil opnå noget anderledes så må man også yde en anderledes indsats og det lyder sikkert ikke lige så godt og forkromet som det burde gøre men vi prøver i virkeligheden bare at gøre noget andet også må vi ligesom finde ud af hvilken effekt det har, og hvis det har den ønskede effekt så gør vi det noget mere og hvis det har en anden så gør vi det noget andet igen. Så jeg synes ikke det er et forkromet projekt om det her swimfit 1 men jeg synes klart at det har til formål at skabe noget nysgerrighed og nogle tanker om at det er fedt at lave de næste mange år. Jeg ville vurdere det til at være en fiasko hvis der nu kun er 10% af swimfit 1'erne der er her på det andet swimfit 2 år, jeg kan ikke fortælle hvad succesraten er men den er i hvert fald ikke 100, vi skal gerne opleve at i hvert fald halvdelen bliver fanget af det her ellers har vi ikke skabt noget der er en fed kultur i blandt dem. Så er vi ikke kommet igennem med videoaftener, eller arrangementer eller alternativ træning. Og det jo ikke fordi vi har behov for dem fordi vi har jo vente lister og vi ville jo sagtens kunne udfylde pladser men det er bare en værdi for klubben, at være en klub for livet og tilbyde noget i ungdomsårene.

Ansvarshavende træner

Interviewet udspillede sig på betontribunen i 50m hallen i Gladsaxe, hvorfor der var lyde i baggrunden. Det foregik mens swimfit 1a og 1b lavede landtræning.

I: Kan du beskrive hvad Swimfit konceptet går ud på?

S: Ja.. det svære er bare lige at beskrive sådan kort. Det handler jo sådan generelt set om, ikke bare i svømning men når børn når den her bestemte alder, præ teenage alderen, og de ikke går over til et eller andet på konkurrence niveau så falder de fra. Det vi prøver i swimfit at gøre, det er egentlig at tænke lidt ud af boksen og fange dem som desværre ryger fra til andre aktiviteter. Så det handler selvfølgelig stadigvæk om svømning fordi det er et svømmehold, men vi prøver også at lave alle mulige andre aktiviteter derudover. For sådan at fange alle de forskellige niveauer der egentlig er på holdet.

I: Ja. Kan du beskrive nogle af de ting i laver i løbet af et år?

S: Ja altså udover, at vi har spot events som for eksempel i forbindelse med vand der har vi haft synkronsvømning, udspring og konkurrence livredning. Så har vi også haft fokus på løbetræning i det første kvartal, hvor vi også var til løbestævne, og det fanger også, selvfølgelig er det stadigvæk svømning men det fanger måske dem som ikke er så stærke til svømning men som måske er lidt stærkere til løb og på den måde tror jeg det skaber nogle gode relationer. Det er for eksempel ikke alder der er lige stærke heller ikke indenfor svømning, brystsvømning for eksempel, så kan man hjælpe hinanden lidt og styrke hinanden.

I: Ved at lave noget anderledes?

S: Ja ved at lave noget anderledes og have masser af variation, det tror jeg motiverer for hey der er noget jeg er god til ikke, og så der noget jeg mindre god til men så hjælper jeg ham eller hende.

I: Okay, så det handler også om at der er nogle andre kompetencer som kommer i spil eller hvad?

S: Ja det tror jeg fanger dem fordi vi har som sagt nogle der kommer fra konkurrence afdelingen som ikke har valgt at svømme der mere, og de har sikkert ligget og svømmet en masse baner og det er måske ikke det der fanger dem mere. Så kommer der sådan noget som løb og andre aktiviteter ind i billedet som får dem til at holde ved. Ja..

I: Ja.. hmm. Nu ved jeg jo i har sådan et socialt event kan du sådan beskrive for mig hvad det sociale fokus er på holdet, for det virker til at der er et eller andet.

S: Ja for sådan specielt når de når den alder, det handler selvfølgelig om at dyrke sport, men det handler mindst ligeså meget og ligeså højt fokus for os, at der er et socialt sammenhold og det ligesom det der gør at man holder fast i folk, også på konkurrenceplan, at man har sammenholdet og det sociale udenfor svømmehallen, udenfor de sportslige rammer og stadig kan ses og har nogle relationer.

I: Så i bryder rammerne på en eller anden måde for, at forstå det rigtigt. Altså i vil gerne have dem til at ses udenfor også? og ses i et andet miljø end lige træningen her.

S: Ja bestemt.

I: Okay det er spot on?

S: Ja det tror jeg virkelig er vigtigt specielt når de når den her alder synes de virkelig det er fedt og når de kommer op i den her præ teenage alder, de her tweens så tror jeg specielt at det er vigtigt at der sker et eller andet udenfor svømmehallen og at man har super gode relationer til sin træner udover den der autoritære svømmedel så tror jeg også det er vigtigt at man kan komme hen og snakke om noget der ikke har noget med svømning at gøre.

I: Også med dig?

S: Ja det tror jeg er vigtigt.

I: Hmmm...?

S: Ja så derfor skal der også være noget udenfor hallen så at sige.

I: Ja.. hvordan oplever du så de danner relationer hvis de gør det?

S: Jamen ja øh... det... jamen altså de kan.. når de efter et træningspas for eksempel så det ikke bare fordi de smutter hjem nødvendigvis, men at de faktisk også bliver og snakker sammen. Og også det at de møder i god tid, det skal man jo i en eller anden grad men ikke nødvendigvis..

I: Så det måske også en for hvor motiveret man er, hvor tidligt man kommer?

S: Ja men altså relationer det skaber de selvfølgelig.

I: Jamen jeg tænkte også mere på om har du oplevet at der er nogen der får nogle nye venskaber?

S: Ja det har jeg. Der er selvfølgelig nogen der kender hinanden i forvejen enten fra konkurrence holdene eller fra før. Men vi har også set, at vi på vores 1b hold, hvor der ikke var mange der kendte hinanden, der var det i starten der kunne man godt se, at der var lidt mut stemning, men det er som om, at de er blødt lidt mere op og begyndt at snakke til hinanden altså og tit på en god venlig måde.

I: Og altså fjolle lidt rundt og sådan, og det var der ikke i starten?

S: Nej de var meget stille i starten. Det var et meget stille hold, men nu hygger de sig rimeligt..

I: Så på b-holdet der kan du sådan specielt se forskel?

S: Ja og ja på a-holdet havde mange i forvejen kendt hinanden, men vi kan da se, at det er styrket endnu mere og der er virkelig stærke bånd på a-holdet efter min overbevisning.

I: Jep. Nu kommer det så mere retrospektivt, altså hvordan det fungerede før, så hvordan fungerede ungdomsafdelingen før, og det er for et år siden?

S: Ja det er for et år siden, vi begyndte på det(swimfit) i august 2014. Så før det havde vi holdet der hed junior motion og spækhugger og det er kommet af de hold. Spækhugger var et hold der lå lidt under i svømmeskolen. Men altså det sådan en sammensmeltning af det der junior motion og spækhuggerhold og så er der også kommet nogle konkurrence svømmere til. Men før der havde jeg junior motion og de trænede to gange om ugen og de yngste var 12år til 18år og de trænede et par gange om ugen og det var stort set det, den sidste sæson der fik de indført dryland om søndagen, nej vent det var om lørdagen, og der fik de indført en halvtimes dryland inden deres træningspas. Men ellers var det bare svømme.

I: Så der var ikke de her events?

S: Nej men vi afholdte en enkelt gang sådan et hygge arrangement men der var ikke på samme måde nej, der var ikke alle mulige events det var bare en enkelt gang imellem var der en videoaften eller sådan noget.

I: Ja okay.. kunne du se forskel i hvordan de opførte sig i forhold til hvordan de interagerede dengang også nu?

S: Ja altså dengang så tror jeg dem der kom selvfølgelig kom de for at træne og sådan noget men der var ikke på samme måde sådan de der tætte bånd mellem folk, så de kom og trænede og så var det sådan check.

I: Hvad med din relation til dem dengang?

S: Ja altså dem jeg havde på holdet havde været der i lang tid og de var der bare fordi de havde svømmet i lang tid tror jeg og altså vi havde jeg god relation men jeg kunne godt fornemme, at de også gerne ville have at der kom nogle nye til og sådan noget og de var da glad for da der kom det der dryland og sådan noget.

I: Okay..

S: Men ellers ja.

I: Kunne du mærke forskel på den måde børnene var på i forhold til dig? Det hele er retrospektivt så det er selvfølgelig lidt svært..

S: Ja det ved jeg ikke, det var en lidt anden alder de havde de var faktisk lidt ældre..

I: Så der var stadig den her fjollede stemning for du også interesserede dig for dem?

S: Ja det synes jeg, der vil jeg faktisk sige, at der ikke er sket det store.

I: På trods af eventsne?

S: Ja.

I: Okay... jamen hvorfor blev det indført det her(swimfit), du har snakket lidt om det..

S: Jamen det blev indført, det skete lidt ud af at Sanne, min chef, og kim at de havde slået hovederne sammen også nævnte de det for os det her generelle problem, vi kan bare se i klubben at når de(svømmerne) når op til juniorholdene og motion så er der en eller anden flaskehals eller hvad skal man sige, så dør det ud deroppe.

I: Så kan man godt se de faldt fra?

S: Ja de faldt fra og også kan man bare se, kim havde set på antal af piger eller også var det drenge, når vi når over 14år så styrdykkede det. Og det var sådan rimelig tydeligt, at der manglede et eller andet tiltag for at komme det til livs, og det er brænd ærgerligt at det sker i svømning.

I: Ja det sker i mange idrætsgrene men det selvfølgelig specielt for svømning.

S: Ja altså.. og dem der over de der 14år de er er at finde i konkurrence afdeling så derfor skulle der ske et eller andet, det er selvfølgelig stadig motionsplan det her så..

I: Så hvad håbede i så med det her tiltag?

S: Jamen altså at vi kunne få nogle hold der fuldstændig bugnede og glade børn og det synes jeg også at vi rammer godt med det. Altså vi tænkte, at de her swimfit 1hold de ville være fyldte og det var de også den første sæson og der er faldet lidt fra men sådan er det selvfølgelig. Men det var mere sådan 2'erne og 3'erne som er 13-17 og 17-25 eller opefter, hvor vi var lidt mere tvivlsomme og 2'erne er godt fyldte og 3'erne har 10 stykker og er lidt mere tvivlsomme det er stadig et hold vi kæmper med, fordi det er en svær alder sådan at fange. Men det er i hvert fald vores fremadrettede mål, at få fyldt dem op fordi fyldte hold det gør det jo bare sjovere at møde op når der er en masse til træning. Også skulle de minimum gerne have de her to træningspas om ugen fordi det tænke vi også, at jo højere træningsfrekvens des bedre. De skulle ikke op på konkurrenceplan men de skulle i hvert fald have mere end en gang.

I: Hvorfor tænkte i det?

S: Det var egentlig fordi vi havde været til et foredrag med ham der Søren..

I: Søren Østergaard?

S: Ja ham han snakkede noget om det der med træningsfrekvens for dem til at holde til og det kører de med på 2'erne og 3'erne men i sommerperioden der har 2'erne så også 3 træningspas qua at de har åbent vand træning.

I: Okay så det er hele sommeren også?

S: Ja altså det er åbentvand perioden, så der hvor vand temperaturen er tålelig. Minimum 15+, vi stoppede sidste sæson på 14grader og det var altså sådan koldt..

I: Hvad med 1'erne i forhold til deres træning om sommeren?

S: Altså de har to træningspas og vi har valgt ikke at køre åbentvand med dem, fordi de stadig er ret unge, der er sikkert nogen der godt kunne køre det men altså det har vi valgt til 2'erne og 3'erne så har man også noget at se frem til når man kommer op til de hold.

I: JA okay det var jo også det jeg har oplevet lidt..

S: Ja også til 2'erne og 3'erne der bliver også tilføjet styrketræning. De har tre træningspas hele tiden 3'erne og de får så også tilføjet styrketræning til deres træningspas om lørdagen inden vandtiden. Så det også sådan en ekstra ting en gulerod for 2'erne hen til 3'erne.

I: Ja og 1'erne kunne se frem til åbentvand.

S: Ja så der er sådan lidt..

I: Der er hele tiden noget at træne frem til?

S: Ja der er hele tiden noget, at træne frem til. Ja og det har de jo også prøvet, i første kvartal der havde vi løb som fokuspunkt, som noget at træne op til og i andet kvartal der havde vi et stævnetræning, hvor der trænede op til. Der havde vi klub mesterskaber hvor alle hold kunne deltage og træne op imod det her stævne. Til gramprix.

I: Og gramprix det var det her klub mester skab?

S: Ja.

I: Okay, så der var løb og der var løbestævne, og klubmesterskab?

S: Ja. Også har vi livredning, lige nu her i tredjekvartal men der har vi ikke noget rigtigt at træne op imod. Jeg tror Gubbi(træner) kører noget kystlivredder prøve med 2'erne og 3'erne

og jeg har også prøvet at køre noget bassinlivredder prøve med dem.

I: Med 1'erne?

S: ja med 1'erne men også med 2'erne.

I: Er det sådan 1'erne for at vide at vi skal træne op til den her bassinlivredder prøve eller hvordan?

S: Nej det har vi ikke gjort i det her livredning, det har ikke været rodet men vi har prøvet lidt forskelligt, lidt forskellige ting lidt i vand og lidt på land og så blandet nogle konkurrence elementer ind i det, ikke for at skjule men for at gøre det livredning her lidt sjovere. Selvom det er et alvorligt emne ikke. Så konkurrence livrending er måske en god måde, at fange dem som ikke synes at livredning er det aller fedeste men så kommer der et konkurrence element ind i det og så bliver det lidt federe.

I: Okay. Kan du opridse målene for swimfit 1, med det mener jeg de ting de kan træne frem til i løbet af et år.

S: Ja.. Altså vi har de her fire kvartaler, jeg nævnte det første det var løb.

I: Ja og løb der var så løbestævne?

S: Og det andet kvartal det var forberedelse det var klubmesterskaberne de trænede mod.

I: Så det var i ???

S: Det var fra november til januar.

I: Okay..

S: Og der lå det i december det stævne der. Og så er der livredning nu, der har vi ikke rigtigt nået at træne op men jeg håber, at vi kan nå at lave nogle former for livredder prøver, hvor de kan få diplom på det, og det er det de kan træne op til nu her. Også skal vi have det sidste fjerde kvartal, det skal vi have fundet ud af hvad det skal handle om.. Fordi det havde egentlig heddet duatlon først men så i stedet for løb og cykling så kunne det hedde svømning og løb. Men vi har kigget lidt på triatlon men det er desværre glippet lidt med at få nogle arrangementer op og stå der, hvor Kim har et event efter sommerferien i august. Men vi begynder snart i april eller maj med åbent vand, hvor de så også kan træne mod Christiansborg rundt, det bliver så kun for 2'erne og 3'erne. For det er egentlig deres kvartale fokuspunkt hen mod sommeren.

I: Ja så de her ting de træner op imod er det noget de for at vide inden? Når et kvartal starter for de så, at vide at de skal deltage i et stævne?

S: Jaa.. eller ja.. ved løbe stævne var vi en månedstid inde i sæsonen inden vi fik tilmeldinger til løbestævne men det passer perfekt med det løbestævne for det lå lige efter forløbet og det gjord gramprix også, og det vidste vi i rigtig god tid så der var vi allerede ude i starten af kvartalet og fortælle om det. Og 2'erne og 3'erne for snart besked om Christiansborg rundt så det i god tid, da det først er i august.

I: Når de laver det her løbe stævne eller svømmestævne måske specielt løb for de så til opgave at gøre så hurtigt de kan eller er det også det hyggelige der i fokus, at de løber sammen med nogen?

S: Løb har vi gjort sådan, at de i forbindelse med dryland har løbet. Og vi har delt det sådan op at det var i hverdagen de var ude og løbe også i weekenden havde de almindelig dryland og sådan har vi også delt det op med livredning her da vi også har kørt almindelig træning i hverdagen og livredningsfokus i weekenden og det har vi gjort da det måske bliver lidt meget at bare køre livrending i et helt kvartal.

I: Ja i og med de også går til svømning?

S: Ja i og med de også går til svømning og så der også en god afveksling mellem de forskellige aktiviteter hele tiden.

Oliver

Har gået til svømning i halvanden månedstid, går også til svømning på et andet hold om tirsdagen.

I: Kan du forklare hvad det er der sker når du tager til træning om torsdagen hvordan du kommer derhen og sådan?

S: Jeg plejer at blive kørt derover.

I: Ja hvem bliver du kørt af?

S: Delvis min mor og far, og jeg har også haft to gange hvor det er nogle vi kender.

I: Hvor du har kørt med nogle andre der går til svømning?

S: Nej altså ikke nogle der går til svømning herfra bare nogle.

I: Bare nogle i kender ja okay. Hvad sker der så når i ankommer til hallen kan du beskrive det? Male et billede for mig.

S: Altså jeg har jo to par af de samme sko også er det jeg tager det ene par af og det andet par på.

I: Og det gør man inde i omklædningsrummet?

S: Ja.

I: Hvad gør man så?

S: Så går jeg til dryland også bagefter så svømmer vi også tager jeg de der banetorve op.

I: Ja okay kan du beskrive for mig hvad man gør til dryland og om man hilser på nogle inden?

S: Ja man taler med nogle også altså dem der kommer sådan lidt inden.

I: Ja hvem taler du med?

S: Lidt albert, fredrik og gustav og sådan altså hvis de kommer tideligt.

I: Og hvad sker der så efter man har talt lidt med dem?

S: Så går dryland igrag også har vi tit en mått, hvor vi f.eks. laver armbøjninger og sådan. Og nogle gange sådan en bold hvr vi laver mavebøjninger mens vi har den over hovedet. Og det foregår nede i sådan et rum hvor man går ned af en trappe.

I: Er man så i hold i det rum eller hvordan er det?

S: Der er jo hold a og b.

I: Okay er i så delt ind i hold på hold a?

S: Altså nogle gange så er det bare sådan hvor man er to og to.

(Interviewet flyttes pga. Larm fra svømme hallen, så jeg tager svømmerne med længere op på trappen således der er mere ro)

I: Hvad så efter opvarmningen på land?

S: Altså så hopper vi i vandet og svømmer lige hvad vi vil.

I: Hvad gør det at man må svømme lige hvad man vil?

S: Det gør at jeg må svømme bryst.

I: Ja og hvordan er det?

S: Dette er dejligt, fordi jeg kan ikke lide at svømme crawl.

I: Ja kan du prøve at beskrive det for mig en situation for eksempel?

S: Det føltes bare forkert at svømme crawl.

I: Ja hvordan føles det så når du ligger og svømmer crawl?

S: Bare anderledes.

I: Bare anderledes?

S: Ja at svømme crawl jeg kan meget bedre lide at svømme bryst.

I: Ja hvad så efter opvarmningen?

S: Så kan det være mini medley tror jeg det hedder, det er hvor man skal svømme fire af svømmearterne inden for f.eks. 25m og noget hvor skal lave sprint.

I: Sprint?

S: Ja hvor man svømmer så hurtigt man kan

I: Okay også sker der hvad?

S: Så er der noget andet oppe på tavlen som vi skal f.eks. dyk også skifter vi til sprint.

I: Når i så er færdige med at svømme hvad sker der så?

S: Så går jeg ud i omklædningen tager en brusser og så.

I: Hvad sker der ude i omklædningsrummet... slås man med de andre drenge?

S: Nej man taler lidt.

I: Og ellers står man under sin brusser og nyder det?

S: Tja man har ikke så lang tid så så går jeg ud og bliver hentet.

I: Og du følges ikke med andre fra holdet?

S: Nej.

I: Okay når i så her om søndagen, hvordan foregår det i forhold til om torsdagen?

S: Så går jeg bare med min far ned og jeg starter med at tage sko på og sådan noget også kommer jeg i noget andet tøj end om torsdagen fordi selvfølgelig kan jeg godt lide at have lidt mere løse busker på end stramme og ellers kommer jeg bare i helt normalt tøj.

I: Okay.

S: Også laver vi noget dryland ligesom i det andet sted men her har vi bare sådan en hal så vi laver ikke sådan noget på måtter men spiller f.eks. stikbold til opvarmning.

I: Ja og hvad gør det at det er anderledes på den måde?

S: Jeg kan bedre lide det om torsdagen, nej nej søndagen.

I: Ja hvordan kan det være?

S: Det ved jeg ikke.

I: Men du kan .

S: Det har også noget at gøre med at jeg har gået rigtig meget til svømning om tirsdagen i sådan en svømmehal og jeg har også engang gået på den her skole, så det kan være noget med at jeg kender stedet.

I: Du kender stedet?

S: Ja det kan måske have noget at gøre med det jeg ved det ikke helt.

I: Nej men ellers prøv at fortælle mig om en situation og hvad der var sjovt ved den her til opvarmning om søndagen.

S: Vi laver tit stikbold her om søndagen. Det er lidt sjovere end at ligge på en måtte og lave nogle kedelige øvelser.

I: Ja og hvad er der sjovt ved det stikbold, hvis vi lige skal prøve at komme det lidt nærmere? Du kan jo prøve at fortælle om hvordan det er at spille stikbold.

S: Alle drengene er sammen som regel og så er der mange af pigerne der er sammen.

I: Okay og hvad gør man så alle drengene er sammen om hvad?

S: Så står vi bare i et hjørne. Når vi får bolden, så skyder vi en af pigerne.

I: Så der er man sammen som et hold om at udrydde pigerne?

S: Ja også prøver de også at give bolden til hinanden lidt.

I: Hvad så eller her om søndagen, hvad med svømning?

S: Her der(søndagen) er det lidt mere hvor man svømmer sammen i hold. Det gør man også lidt om torsdagen men jeg syntes lidt at jeg har oplevet det lidt mere her.

I: Ja og hvad gør det?

S: Man er også mere social, ja det ved jeg ikke rigtig.. Også svømmer alle for det meste bare i et stort bassin i stedet for det er delt op i baner.

I: Også laver i udstrækning til sidst?

S: Det kan jeg ikke li.

I: Det kan du ikke lide. Hvorfor ikke?

S: Jeg synes bare det tager lang tid.

I: Okay hvad ville du hellere?

S: Bare komme ud i brugerne.

I: Hvordan kan det være du hellere vil det?

S: Jeg syntes aldrig jeg har brug for udstrækning, jeg har aldrig rigtig oplevet det.

I: At det ?

S: Jeg synes bare det gør ondt at lave udstrækning.

I: Ej det heller ikke rart det kender jeg godt. Hyggeaftener lige det sidste her omkring beskrivelser af de her ting. Hyggeaftener hvad er det der sker der og hvorfor tog du med til den?
S: Jeg tog med fordi jeg lige skulle prøve det.

I: Hvorfor skulle du det?

S: Fordi det var faktisk første fest i gåseøjne udenfor min klasse.

I: Okay og var det dig selv der skulle prøve det?

S: Det var lidt mine forældre men også mig selv. Jeg synes jeg skulle prøve det.

I: Ja hvad sagde dine forældre om det?

S: Det kan jeg ikke lige huske.

I: Nej prøv at tænk rigtig godt.

S: Hmm... Nå jo jeg måtte i hvert fald ikke droppe festen for at komme med til lan-party med nogle af mine venner fordi det plejer vi at have hver fredag.

I: Nåh så du ville hellere med til lan-party?

S: Ja..

I: Ja det også sjovt så spiller man bare computerspil eller hvad?

S: Ja.

I: Men så skulle du med til det der andet et?

S: Ja

I: Hvorfor?

S: Jeg valgte det også lidt selv, jeg tror godt jeg ville have kunne fået overtalte mine forældre til det, men jeg tænkte at jeg ligesom skulle prøve det.

I: Okay jamen hvordan kan det være du ligesom skulle det? Heller end til lan.

S: Nå jo men jeg havde jo aldrig prøvet det før så jeg vidste ikke sådan om det var sjovt. Og det var jo okay.

I: Okay? Hvad skete der?

S: Vi spillede noget bordfodbold spiste en masse mad og var nede i hallen og spille stikbold og noget andet i hallen, bare være i hallen.

I: Okay spændende. I forhold til dine trænere dem taler vi lige lidt om hvem er dine trænere.

S: Jeg tror det er jesper jeg kan ikke navnet på de andre.

I: De andre kan du ikke navnet på okay, men så tager vi Jesper, hvis du skal fortælle mig hvilket dyr han er hvilket er det så?

S: Det ved jeg ikke jeg er ikke så god til dyr.

I: Nej men hvad er du så god til?

S: Spille computer.

S: Hvad er han et eller andet i et computerspil? Kender du et spil?

I: Ja World of Warcraft.

I: Hvis Jesper var en eller anden person i world of Warcraft, hvilken person ville han så være?

S: Thrall...

I: En hvad?

S: Thrall.

I: Thrall hvad er det?

S: Det sådan en grøn ork.

I: Ja og hvad kan ham her Thrall siden Jesper er ham?

S: Han kan både være lidt irriterende, hvilket han blev lidt senere i spillet men så kan han også være sådan en god træner vel.

I: Hvad er Thrall da?

S: Han er vel leder af Horden(World of Warcraft, navn for et rige) der var engang.

I: Så Jesper er vel også en slags leder eller hvad?

S: Ja jeg synes det minder meget om ham.

I: Okay kan du beskrive nogle situationer, hvor Jesper er ham her Thrall. Kan du fortælle mig om svømningens Thrall?

S: F.eks. i starten var Thrall sådan en man godt kunne lide, det vil sige når Jesper f.eks. laver stikbold eller sådan noget men når han laver en øv øvelse som planke i fem minutter så er han den irriterende Thrall.

I: Hvornår er han den anden Thrall du snakkede om, den der leder Thrall?

S: Jamen det var når han ikke var irriterende, f.eks. når han laver stikbold eller cirkeløvelse som vi havde i dag.

I: Okay er der nogle tidspunkter i svømmehallen hvor han er ham her Thrall?

S: Ja f.eks. jeg tror jeg ville foretrække bryst fremfor svømme sprint crawl i rigtig lang tid.

I: Ja men hvad så hvad siger Thrall så til det?

S: Han er bare ligeglad.

I: Thrall er ligeglad?

S: Ja(Pause).

I: Hvad siger han så, hvis han siger noget?

S: Han siger vel en del, jeg kan ikke lige så mange sætninger.

I: Okay i forhold til dine forældre så. Når du så er derhjemme hvad fortæller de dig om svømning?

S: De siger vel at jeg bare skal blive bedre til at svømme.

S: Siger de andet?

I: Ikke sådan rigtigt i hvert fald at jeg ikke må stoppe før om et år.

S: Ja hvordan kan det være?

I: Fordi de siger at Danmark er sådan et land omgivet af vand og derfor skal jeg lære sådan at svømme godt.

I: Og hvad synes du om det?

S: Det synes jeg nogle gange er lidt øv..

I: Ja kan du fortælle?

S: Jeg har f.eks. hver søndag kl 2 deromkring, der er der sådan noget med mine venner, hvilket jeg går glip af rimelig meget, altså bare online. Jeg ved ikke lige hvornår vi slutter om søndagen men jeg har i hvertfald ikke så meget tid til det.

I: Ja okay og hvad sker der hvis du ikke går til svømning i et år, som du sagde?

S: Resten af sæsonen?

I: Ja?

S: Jamen så får jeg ikke 600kr.

I: Okay så du får 600kr for at gå til svømning?

S: Ja...

I: Hvad synes du om det?

S: Eller 600kr i gåseøjne fordi det er til spilletid til world of warcraft, så det faktisk til seks måneder.

I: Så du får seks måneders spilletid?

S: Ja

I: Hvad synes du så om det?

S: Jamen det vel meget dejligt så skal jeg ikke selv betale det, det så jeg som en okay mulighed og så tænker jeg at jeg også kan være lidt mere social.

I: Ja og der er svømning en okay mulighed?

S: Ja også fordi der stod på swimfit at det var meget socialt.

I: Så var det grunden til at dine forældre valgte det eller?

S: Ja det tror jeg.

I: Så var det dine forældre der valgte?

S: Ja.

I: Eller var det også dig selv?

S: Nej det var ikke mig selv jeg vidste ikke engang at det eksisterede.

I: Okay. I forhold til når i er til svømning er der så nogle ting man kan lave med de andre?

S: Svømme, tale.

I: Hvornår kan man det?

S: Hvis man f.eks. når at blive lidt før færdig med en bane så, og i bruserne så kan man tale lidt.

I: Er der nogle du godt kan li på holdet?

S: Ja jeg tror han hedder Issac. Vi er nemlig tit sammen i hold, så vi kan få talt sammen når vi laver kongensefterfølger også er vi de eneste i omklædningen der klæder om i den ene omklædning om søndagen, mens de andre drenge klæder om i den anden.

I: Okay også snakker i lidt sammen?

S: Ja.

I: Hvordan kan det være i ikke går ind til de andre?

S: Der er for meget larm og jaa jeg kan også bare, det er tættere på hallen også tænker jeg når jeg alligevel skal ud så jeg tættere på fordi det er skråt også sparer jeg lidt energi, men det er det værd. Også behøves jeg ikke at vende mig om.

I: Vende dig om?

S: Ja ellers skal jeg vende mig om for at dreje ud for at komme til venstre og ud.

I: Det var smart at du havde tænkt sådan, kan man så komme hurtigere ud eller?

S: Det ikke så meget det, så skal jeg bare ikke vende mig om og der er jo ikke rigtig nogen grund til at vende sig om.

I: Okay. I forhold til de ting i laver i træninger når i svømmer eller laver nogle øvelser på land er der så nogle gange hvor man kan bestemme noget?

S: ja til det der udstrækning der skal man tit skiftes til at lave en øvelse og om torsdagen er det f.eks. at man skal lave en eller anden øvelse i landtræningen, hvor man er i midten.

I: Ja og hvad synes du om det?

S: Det synes jeg er ok, det er jeg neutral holdning til.

I: Kan du fortælle mig om en situation hvor du skal ind og lave noget?

S: Jeg kan ikke komme på noget.

I: Okay men er det fordi, du har vel prøvet at lave noget?

S: Jo men det er mere de andre der finder på noget.

I: Okay også tager du det de andre?

S: Ja bare noget jeg lidt ligeglad.

I: Hvad tænker du så når du skal ind i midten og lave noget?

S: Jeg tænker hvad skal jeg lave og ja så tænker jeg på at lave nogle dødsyge øvelser som jeg lavede da jeg gik til karate som jeg ikke har lyst til at sige.

I: Som du ikke har lyst til at sige?

S: Nej der er en øvelse jeg ikke har lyst til.

I: Men så tager du en anden, jeg forstå det ikke helt?

S: Så finder jeg på at kombinere et eller andet med englehop og det der ski noget.

I: Og hvad så når du svømmer er der så mulighed for at bestemme noget der?

S: Kongensefterfølger det ligesom hvor man skal følge efter hinanden så er en der er forrest også skifter man.

I: Er der så nogle gange hvor du ikke har mulighed for at bestemme noget?

S: Ja om søndagen fordi der er det bare svøm fire gange sprint, men der har jeg vel også mulighed for jeg kan jo selv vælge.

I: Og hvad synes du om det?

S: Så kan jeg svømme bryst så jeg glad.

I: Så er du glad?

S: ja.

I: Er der nogle gange Jesper eller Thrall presser dig til et eller andet?

S: Nej ikke rigtigt. Eller han siger vi skal lave det også plejer vi vel at lave det. Eller vi snyder vel i planke alle drengene.

I: Okay, prøv at fortælle mig om det?

S: Jamen når han kigger så gør vi det, men når han ikke kigger så gør vi det ikke.

I: Hvorfor er det smart?

S: Fordi så kan man holde sig oppe, f.eks. når vi lavede planke så hver gang man kom ned så skulle man lave et eller andet burpie f.eks. der var det meget praktisk.

I: Ja det forstår jeg godt, er der nogle gange Jesper fortæller om hvorfor i skal lave det i gør?

S: Nej ikke rigtigt.

I: Nej, hvordan fortæller han jer om hvad i skal lave ?

S: Han skriver det bare op om torsdagen.

I: Fortsat du hvorfor i skal lave det?

S: Ja vi skal vel lære at svømme. F.eks. jeg går ud fra at de der hvor man bøjer i benene.

I: Squat?

S: Ja squat, det går jeg ud fra er lavet for at blive bedre i bryst.

I: Så der er en eller anden sammenhæng?

S: Ja.

I: Er der så noget til crawl?

S: Ja sikker andet f.eks. burpies hjælper nok på det.

I: Ja okay, hvad er det så du gerne vil opnå ved at gå til svømning?

S: Være mere social og gennemføre en sæson.

I: Er der nogle af de aktiviteter i laver til svømning der giver dig mulighed for det?

S: Hmm... Ja det gør stikbold og kongensefterfølger, mere sociale øvelser, hvor man skal være mere i hold, f.eks. holdkap eller hvor man skal bjærge eller sådan.

I: Okay så der har man mulighed for de ting?

S: Ja.

I: Okay er der så nogle gange du har haft muligheden for at, hvor du har lært noget af at gå til svømning?

S: Det ved jeg ikke. Nej. Jeg tror bare jeg har fået en bedre kondition og er blevet bedre til crawl og sådan, jeg vil sige jeg ikke er blevet bedre til bryst fordi vi ikke har svømmet det så meget.

I: Men i crawl har du måske?

S: Ja.

I: Hvad med om søndagen lærer du noget der?

S: Ja.

I: Hvordan kan du beskrive en situation?

S. Måske lidt for udfordrende for mig, nu kom jeg ikke ind i en særlig god form vil jeg selv sige eftersom jeg sådan ikke havde lavet motion i 3-4 måneder vil jeg sige.

I: Og hvad gjorde det?

S: Det gjorde det var lidt svært og er det stadig med de der øvelser.

I: Hvilke øvelser kan du beskrive.

S: I dag f.eks. med det der reb, jeg er ikke så god til at klatre.

I: Hvad med svømning er der også nogle gange der?

S: Når det er vi skal svømme rigtig meget crawl.

I: I forhold til crawl fortæller Jesper dig så hvordan du kan gøre det bedre?

S: Nej

I: Fortæller han det nogle gange i nogle af de andre ting?

S: Nej det har jeg ikke oplevet endnu.

I: Er der noget du har at tilføje der giver dig lyst til at svømme som du tænker jeg har brug for at vide?

S: Nej jeg tror det er fint.

I: Super

Anders

I: Hvordan foregår den normale torsdags træning og hvordan kommer du til svømning?

S: Ja det starter med at min mor kommer lidt tidligt hjem fra arbejde og laver aftensmad også bliver jeg hentet af en anden en som også går til svømning samme sted som mig.

I: En af dine venner?

S: Tja en af mine gamle klasse kammerater faktisk. Også tager vi herover og jeg ofte sådan lidt sent på den, jeg er ikke en af de første også tager vi herover og klæder om selvfølgelig også går jeg herind, hvor de andre sidder og snakker heroppe.

I: Der er de andre allerede i gang?

S. Ja altså ikke med selve træningen men de sidder heroppe(tribunen) og snakker. Jeg er ikke den eneste der kommer lidt for sent også laver vi noget dryland også går vi ned og svømmer.

I: Okay, hvad sker der så i svømningen?

S: Så starter vi som regel med 200meters indledning og så kommer der noget andet som skifter lidt fra gang til gang, nogle gange er det noget crawl andre gange dyk eller leg vi skal lave. Men det er forskelligt fra gang til gang så man er sikker på at man ikke laver det samme som sidste gang.

I: Hvordan oplever du det?

S: Jeg tænker ikke så meget over det, men jeg tror at jeg ville værdsætte at det var der, hvis det ikke var sådan.

I: Okay lad mig forstå dig ret så det du siger er, at du synes det er godt at det er godt at der ikke er det samme hver gang?

S: Ja præcis. Så man ved ikke hvad man skal lave.

I: Hvad sker der så ellers?

S: Når vi er færdige med at svømme så skal vi rulle banetorvene op.

I: Ja hvordan foregår det?

S: Jamen det foregår ved at der er nogle der kobler dem løs i den ene ende også trækker man dem op i den anden og sætter den fast på rullen.

I: Okay er du med til det?

S: Ja som regel. Jeg tror kun der er en gang jeg ikke har været med til det.

I: Hvordan kan det være at du ikke er med til det og andre er med til det?

S: Jeg plejer bare at være den der tager initiativ til tingene.

I: Hvordan kan det være?

S: Det bare fordi sådan var det på den anden skole så nu har jeg ligesom lært at gøre det.

I: Okay det er rigtigt forstået, at du ikke svømmer om søndagen?

S: Ja.

I: Hvordan kan det være?

S: Oftest så spiller jeg i orkester, også om søndagen. Jeg ved ikke lige hvornår træningen ligger med det er i hvert fald om formiddagen men orkesteret fortsætter til halv 1 og begynder kl 10. Også vi også mange gange i sverige. Så jeg tror faktisk kun det er, ej det ved jeg ikke og så det nok også fordi jeg ikke rigtig gider.

I: Hvordan kan det være?

S: Jeg vil bare gerne slappe af i weekenderne.

I: Så du ved ikke om der er forskel på træningerne eller om det er præcis det samme man laver?

S: Så vidt jeg ved laver man teknik. Og det har jeg ikke rigtigt lyst til det, jeg vil hellere bare slappe af i min weekend.

I: Nu skal vi snakke om dine trænere og nu kommer der måske et lidt sjovt spørgsmål dine trænere er Marie, Kasper og Jesper, hvilket dyr synes du de er? De må gerne være forskellige dyr. Hvilket dyr ville kasper f.eks. være?

S: En hurtig en der ikke siger så meget, han virker på mig som lidt stille typen Han siger ikke så meget, og jeg kender ham ikke så godt. Også taler han også lidt lavt det for mig til at tro at han lidt er en stille type.

I: Hvad så med din træner Marie?

S: Uh det en meget snaksaglig en.

I: Ja hvilket dyr er hun?

S: Spætmejse.

I: Hvorfor er hun det dyr?

S: Fordi hun er en der hele tiden er oppe at køre, fordi vi har et sommerhus oppe i .Sverige hvor der også bor en spætmejse og når der så er fuglefoder ude så den hele tiden i gang og hun snakker meget.

I: Kan du beskrive nogle situationer?

S: Altså når vi oppe til dryland så sidder hun hele tiden og snakker omkring fem minutter og det sådan set ikke det der er formålet men det er meget hyggeligt.

I: Er det ikke formålet?

S: Jo men altså det skal være hyggeligt men man skal også træne.

I: Hvad synes du om den her spætmejse?

S: Det sådan set fint nok, hun er altid glad.

I: Hvordan?

S: Hun er bare altid glad.

I: Hvad med Jesper ham kender du jo også lidt?

S: Det er nok. En kattermor, fordi han hele tiden prøver at holde styr på os og det går ikke så godt. For efter mine erfaringer med katte er de ikke så nemme at holde styr på.

I: Okay så i er en flok katteunger?

S: Ja.

I: Hvad synes kattermoren om at i ikke er så nemme at holde styr på?

S: Han bliver nok lidt træt af det.

I: Okay kommer det til udtryk nogensinde?

S: Han kan godt blive lidt, han kan godt begynde at hæve stemmen lidt og virke meget bestemt men der kommer ikke rigtigt noget ud af det.

I: Hvordan oplever du det, kan du beskrive en situation?

S: Jeg tror her for et par uger siden, der stod han oppe på en af skamlerne, hvor han prøvede at få os til at tie stille, det var ikke så vellykket.

I: Nej?

S: Ja.

I: Hvordan oplevede du det?

S: Jeg kan godt forstå at han gør det. Og da det skete blev jeg lidt træt af det at man ikke bare kan holde mund i fem minutter.

I: Når du nu er hjemme ved din mor og far, hvad siger de så om svømning.

S: Vi snakker ikke så meget om det.

I: Hvad siger de om at du går til svømning?

S: Det ved jeg faktisk ikke rigtig som sagt, så snakker vi ikke så meget om det. Det er sådan set bare at jeg bare skal gå til en sport.

I: Okay, kan du uddybe det?

S: Jeg ved ikke hvorfor de har det sådan, men det er en meget god ide at man skal gå til sport og røre sig bare engang om ugen. Og derfor går jeg så til svømning, jeg begyndte til det da jeg var fem og jeg har ikke rigtigt kunne finde ud af så meget andet.

I: Okay og derfor har du holdt dig til svømning?

S: Ja.

I: Hvorfor var det nu sådan, hvis du lige kan fortælle mig det igen?

S: For det første så tror jeg godt mine forældre ville have at jeg skulle lære at svømme, det er jo meget nyttigt når man bor i Danmark der er jo meget vand. Men jeg ved sådan set ikke hvorfor jeg fortsatte til det.

I: Ved du hvorfor du skal dyrke sport en gang om?

S: Om ugen, fordi mine forældre synes at jeg skal røre mig vil jeg tro.

I: Når du så er til træning kan du så snakke og lave ting med de andre svømmere?

S: Ja jeg synes det nogle meget imødekommende mennesker, jeg synes ikke der er nogen der ikke er åbne for at snakke med nogle.

I: Okay kan du så beskrive nogle situationer hvor du kan snakke med nogen?

S: Jeg snakker med en af drengene her og så snakker vi bare om hvad vi har lavet sidst.

I: Ja, hvornår gør i det hvis du kan male et billede for mig?

S: I små pauser og oppe til dryland når vi har mulighed for det, og når vi kommer ud i omklædningen bagefter.

I: Hvad synes du om det?

S: Det kan jeg godt lide, så er der en jeg kan åbne mig for det ikke en jeg ser til hverdag.

I: Er der andre du godt kan lide på holdet?

S: Jeg vil ikke sige der er nogen jeg ikke kan lide.

I: Hvad med venner?

S: Ham der jeg talte om før.

I: Okay super, nu går vi over til nogle andre spørgsmål som handler lidt om valg i forhold til svømning. Så oplever du at du har mulighed for at bestemme nogle af de ting i skal i træning.

S: Når vi laver dryland så skiftes vi altid til at bestemme hvad man skal lave når vi skal igennem en distance, det kan være gadedrenge hop eller launges.

I: Hvad gør det?

S: Det er meget rart så føler man lidt at man har en indflydelse på det man laver til træning.

I: Okay hvad med de ting man ikke selv kan bestemme er der nogle af dem under træningen?

S: Ja når vi skal svømme, så er det jo træneren der bestemmer hvad vi skal lave. Det jo noget de har planlagt på forhånd. '

I: Er det altid noget træneren bestemmer og har planlagt på forhånd?

S: Ja det vil jeg mene.

I: Så det er altid træneren der bestemmer?

S: Ja.

I: Hvordan oplever du så det?

S: Det fint nok.

I: Hvordan kan det være ?

S: Jamen det fordi vi skal svømme noget, så de har vel bare noget vi skal svømme.

I: Okay er det noget der bare skal gøres?

S: Ja

I: Jamen skal det så gøres for sjov eller noget der bare skal overstås?

S: Det er nok mest det sidste. Ja.

I: Kan du prøve at uddybe hvorfor du har den oplevelse?

S: Jeg vil gerne hjem og åh sove. Det ligger jo lidt sent, tilgængæld så sover man rigtigt godt.

I: Efter svømning?

S: Ja jeg synes i hvert fald ikke jeg har problemer med at falde i søvn.

I: Når du træner oplever du så at trænerne presser dig?

S: Nej. Jeg synes ikke de står og råber af en og er den der hele tiden har fløjten i munden og man er bange for at vedkommende snart sluger den.

I: Okay hvordan er de så?

S: Øh de går lidt ved kanten og holder øje med en , men det er jo også at lægge et pres at der er nogle der holder øje med en.

I: Okay prøv at beskriv hvordan det er.

S: Jamen man har som regel travlt med at svømme, men nu her hvor jeg kan sidde og kigge på det ser det ud til at de har en forventning til at man skal gøre sit bedste.

I: Kan du mærke det når du svømmer?

S: Nej, jeg har lidt for travlt med at svømme.

I: Okay, når trænerne så fortæller jeg noget, siger i skal lave en øvelse på land eller i vand, fortæller de så hvorfor det lige netop er den øvelse?

S: Nej det gør de faktisk ikke.

I: Hvordan fortæller de så om øvelserne prøv at sig hvad de siger.

S: F.eks. når vi laver dryland siger Marie bare så skal vi lave 10 mavebøjninger og så 10 armbøjninger, så tror man lige man er færdig men så var der lige noget mere.

I: Forstår du så hvorfor i skal lave det?

S: Man kunne komme med en biologisk forklaring med at man bruger samme muskler ved armbøjninger og brystsvømning.

I: Fortæller trænerne når i svømmer f.eks. crawl hvorfor i så skal det eller hvis i skal lave vendinger hvorfor i skal det?

S: Nej det gør de faktisk ikke.

I: Det gør de ikke?

S: Jeg tror ikke de føler at de bliver nødt til at diskutere det med os. Det kan i hvert fald blive en meget lang diskussion, hvis alle skal have deres mening indført.

I: Men du kan godt forstå hvorfor i f.eks. skal øve jer i at lave vendinger?

S: Jeg kan godt se det er meget smart at kunne, men så egentlig ikke, jeg kan ikke se hvad jeg skal kunne bruge det til.. Fordi hvis man en dag skal ud og svømme i en sø så er der ikke nogen steder at lave vendinger.

I: Nej jamen det jo rigtigt. Så kunne jeg godt tænke mig at høre, nu hvor du snakker om det med søen har du så nogle mål med at gå til svømning?

S: Nej jeg ser det bare som en sport.

I: Okay jamen når du så ligger og laver bryst svømning eller vendinger, hvad tænker du så du gerne vil opnå med det?

S: Komme igennem banen vil jeg tro.

I: Komme igennem banen ja, hvordan på hurtigst eller flottest eller?

S: Jamen det er lige meget.

I: Lige meget kan du beskrive det for mig når du svømmer og hvad du tænker?

S: Jeg synes ikke man tænker så meget man slapper lidt af i hovedet.

I: Okay og før sagde du at man tænkte på at komme igennem banen?

S: Ja det måske noget man gør i begyndelsen eller f.eks. når de siger vi skal svømme fire baner så tænker man at man skal igennem fire baner når man lige har hørt det. Men ellers synes jeg bare man slapper af i hovedet.

I: Okay nu skal jeg lige forstå det, så når du ligger og svømmer så det man gør det er at man til at starte med tænker jeg skal bare igennem de her fire baner også prøver man bare ikke at tænke på noget?

S: Ja.

I: Og hvad så når man er ved at have svømmet de fire baner?

S: Så tænker man snart færdig, snart færdig.

I: Hvad så når man har svømmet en bane?

S: Ja. Hvis det som sagt er fire baner så tænker man en fjerdedel færdig, og det var egentlig ikke så slemt, så bare tre fjerdedele tilbage.

I: Ikke så slemt hvad betyder det?

S: Det måske for at få sig selv lidt op at køre igen det var egentlig ikke så slemt så man kan godt lige igen.

I: Er der så nogle ting du er mere oppe og køre over end andre når i svømmer?

S: Næh faktisk ikke.

I: Hvis du nu forestiller dig et træningspas, prøv at forestil dig et.

S: Der har været så mange.

I: Okay så prøv at forestil dig et træningspas, hvor du lærte et eller andet.

S: Ja. Det var for nogle år tilbage da vi begyndte at lave vendinger det er sådan set det sidste jeg kan huske.

I: Så når du ligger og svømmer her hver torsdag lærer du så noget?

S: Nej

I: Okay så du føler ikke at du lærer noget nyt eller et eller andet?

S: Nej.

I: Okay. I forhold til din oplevelse af det trænerne når de fortæller dig et eller andet, hvordan fortæller de dig det så? Når du skal ændre noget eller gør det rigtig godt

S: Når man gør tingene godt så der måske lidt tvivl om det, fordi det synes jeg ikke rigtigt de siger til en. Men jeg synes de siger det til en hvis man gør noget fuldstændig forkert. Også er man jo klar over det.

I: Kan du beskrive hvordan de fortæller dig det?

S: Så synes jeg bare de siger, du skal gøre det her i stedet for det der.

I: Prøv at beskrive situationen.

S: Jamen de står på kanten og de råber ens navn mange gange. F.eks. når jeg svømmer ormesvømning, så kommer jeg en gang imellem til at lave brystben. Også sagde jesper at det skulle jeg ikke når jeg svømmede fly.

I: Hvad var det for en måde han sagde det på?

S: Sådan lidt mistænksom, sådan lidt at man godt var klar over at man gjorde det.

I: Ok, sidste spørgsmål når du er her og svømmer heller laver dryland udfordres du så i træningen?

S: Jeg synes meget når vi dykker, det er jeg ikke særlig god til jeg får en fornemmelse af klaustrofobi, det synes jeg ikke er særlig behageligt.

I: Jamen ja jeg kan godt huske fra nogle gange siden..

S: Ja jeg blev nødt til at sætte mig op på kanten, jeg synes simpelthen det er så ubehageligt.

I: Kan du beskrive for mig hvordan det føles?

S: Det føles som at være i et lukket rum som du kan se igennem og snart er der ikke mere ilt tilbage.

I: Okay hvad føler du så når trænerne siger nu skal i dykke?

S: Åh nej også sådan lidt en fornemmelse af håbløshed.

I: Håbløshed?

S: Ja jeg føler lidt sådan, nej det kan jeg ikke hvordan kommer jeg igennem det her.

I: Okay er der andre tidspunkter i træningen hvor du udfordres ud over at dykke?

S: Når man til dryland laver kropskoordination når man koordinere sin krop på en måde man ikke plejer at gøre, når man f.eks. løfter venstre ben og højre arm, det kan være lidt mærkeligt at begynde på.

I: ja.?

S: Det er en lidt sjov følelse fordi man føler sig lidt som en klump der er filtret ind i sig selv.

I: Okay vi er faktisk igennem alt det her, så så kunne jeg bare godt tænke mig at vide om du havde noget at tilføje, som er relevant for din lyst til at svømme?

S: Altså når jeg er derhjemme så gider jeg ikke, det indrømmer jeg men når jeg er herovre så synes jeg det er fint nok. Fordi der er man sammen med nogleog jeg tror os det er meget godt at man gør det fordi så møder man nogle nye mennesker. I stedet for bare at være derhjemme i sofaen og kokse af, men her der laver man jo noget med nogle andre og det jo også lidt en oplevelse.

I: Jamen hvad for dig så til at tage til svømning når du nu sidder og kokser af i sofaen ?

S: Nej det er det jeg har lyst til.. Men øhhh det ved jeg ikke, det er lidt svært at forklare, fordi det ikke sådan fordi jeg ikke har lyst, jeg gider bare ikke.

I: Hvad gør så at du pludselig gider?

S: Så det igen det at man møder nogle man ikke har set i en uge. Så siger man hej og man snakker lidt og bliver glad.

I: Når du er derhjemme siger din forældre så noget der gør at du tager til det?

S: Næh vi snakker ikke rigtigt om svømning derhjemme.

I: Okay men hvad gør så at du kommer ud af døren når du ikke gider?

S: Hmm det er et svært spørgsmål... Fordi det er noget man plejer at gøre og forandringer er noget mærkeligt noget og fordi det så bare fordi det er sådan man plejer.

I: Jamen i forhold til svømning?

S: Oh jeg ved det ikke...Jeg er blank..

I: Prøv at tænke rigtigt godt igennem.

S: Hmm jeg tror det er fordi at jeg godt ved, at jeg kommer til at snakke med nogle når jeg er herovre f.eks. mikkell, så snakker man om hvad man har lavet og når jeg er i skole synes jeg

det hurtigt er gennemgået men herover der har man en hel uge til at snakke om det og de oplevelser så det at snakke om det.

Lia

Interviewet udspillede sig i den på en trappe ved siden af svømmehalen. Denne lokation var valgt, da svømmeren derved ikke var langt fra de andre men samtidig var der også mulighed for ro således der kunne tales i et lavt toneleje og det stadig kunne høres.

I: Kan du beskrive en torsdagstræning for mig?

S: Altså først så henter min veninde mig ved mit hus også kører vi så til træning. Så plejer vi bare at klæde om også tager vi pladerne og det vi skal bruge også går vi så hen til dryland.

I: Bare dig og din veninde der klæder om? Og hvad laver i når i er i bilen?

S: Så snakker vi om, hvordan vores dag har været fordi vi går i skole sammen og vi snakker også om lidt hvem der er irriterende og hvem der er gooe.

I: I skolen eller til svømning?

S: I bilen så snakker vi lidt om hvad vi synes..

I: Synes om?

S: Forskellige ting og sådan noget og personer og alt sådan noget, ja ja.

I: Okay, og hvad sker der så når i har været i bad og er på vej? Det var noget med nogle plader.

S: Ja så tager vi så de ting vi skal bruge, som f.eks. kan være de plader der eller sippetorve.

I: Ja, hvordan finder i ud af hvad i skal bruge?

S: Vi kalder bare på Jesper.

I: Okay hilser man på de andre trænere inden?

S: Næh jeg siger bare Jesper hvad skal vi tage med i dag?

I: Okay så der er ikke sådan noget med, at give en highfive eller?

S: Nej det gør vi til allersidst. Som en slags farvel highfive agitg og så går vi ellers ned i det der dryland rum.

I: Ja.

S: Og laver noget dryland.

I: Og hvordan er det?

S: Altså nogle gange er det meget hårdt og nogle gange er det sådan meget styrker.

I: Ja kan du prøve at beskrive en eller anden situation for mig?

S: Ja altså det sådan at vi laver sådan noget styrketræning f.eks. hvor vi laver armbøjninger eller squat f.eks. også der nogle gange musik til squat hvor vi sådan går op og ned og så skal man stå der i lang tid indtil den ligesom siger op igen.

I: Ja okay, og hvad sker der så efter dryland?

S: Så skal vi så stille os over ved tavlen også skal vi så høre programmet også håber vi bare i og laver det vi skal lave.

I: Okay og hvordan fortæller træneren så om programmet?

S: Altså vi stiller os alle sammen over til tavlen, også stiller træneren sig ved tavlen også og tegner med en tusch tingest... Også fortæller de så hvad vi skal lave.

I: Okay kan du fortælle mig hvad de laver, prøv at lege Kasper eller Jesper.

S: Vi starter med 200m opvarmning kongens efterfølger og der er nogle gange de siger hvad man skal lave først og andre gange fortæller de hele programmet. Men hvis vi nu bare siger vi starter med 200m kongens efterfølger så siger de okay også gør vi det næste og det næste også er der måske to ting mere man skal lave, men det venter vi med til vi er der.

I: Okay også vi så nede i vandet, hvad sker der der?

S: Jamen så starte vi f.eks. med kongens efterfølger 100m eller 200m også når vi så har svømmet det så får vi så at vide hvad vi så skal lave igen.

I: Okay fedt, og hvad sker der så når man er færdig med at svømme?

S: Altså så hiver vi banetorvene op og jeg plejer lige at hoppe i vandet sammen med min veninde.

I: Og det er det der, hvad gør i egentlig der?

S: Altså så laver vi lige sådan nogle hop og måske laver vi et hovedspring som er mere op i luften også direkte ned igennem.

I: Bare dig og en veninde eller er i flere?

S: Vi er kun en fordi alle de går ind og klæder om. Så det bare lige os der leger sådan ind til sidst indtil klokken den bliver halv.

I: Mens de andre er i gang med banetorvene?

S: Nej mens de andre er inde at klæde om, når vi har hjulper med banetorvene så laver vi lige nogle flere spring også går vi op bagefter.

I: Hvordan kan det være i laver de der flere spring?

S: Det fordi vi synes det er sjovt, at springe fra kanten også kan vi ligeså godt udnytte tiden fordi vi syntes det sjovt at springe.

I: Også siger i highfive farvel til Jesper?

S: Ja også går vi ind og klæder om.

I: Også tager i hjem sammen og snakker i badet og sådan noget.

S: Ja og også snakker mens vi klæder om.

I: Hvad så om søndagen, hvis du bare kort kan beskrive søndagen, hvordan den foregår?

S: Jamen søndagen først henter hun os igen, men i dag har vi cyklet.

I: I har cyklet?

S: Ja om sommeren plejer vi at cykle mens vi tager bilen om vinteren. Også kører vi sammen derhen og klæder om sammen og tager til dryland også

I: Men dryland er lidt anderledes om søndagen er den ikke det?

S: Altså det er fordi vi laver sådan meget cirkeltræning om søndagen og det gør vi ikke så meget om torsdagen.

I: Ja og hvad synes du så om det?

S: Altså det er fint nok vi laver forskellige ting og sådan, sådan det ikke hele tiden bliver det sammen men sådan at man måske laver cirkeltræning den ene dag og så laver noget andet om torsdagen.

I: Ja og hvad sker der så efter dryland?

S: Så hopper vi i vandet og vi plejer bare lige hurtigt at få at vide at vi skal svømme 200m opvarmning også bagefter skal de så fortælle os det.

I: Og er træningen anderledes om søndagen end om torsdagen?

S: Ja lige nu der laver vi rigtig meget livredning om søndagen og det gør vi ikke om torsdagen.

I: Kan du beskrive en eller anden situation. Altså hvordan oplever du det der med livredning?

S: Altså det, jeg synes det er rigtigt sjovt at lave det med livredning fordi det er sådan meget, hvor man skal lave nogle øvelser og sådan noget og prøve at redde hinanden og sådan.

I: Okay og hvordan kan det være at det er sjovt?

S: Jamen fordi livredning det har også meget med dykke at gøre og det synes jeg er rigtig sjovt.

I: Okay hvordan kan det så være, at du synes at det er rigtigt sjovt at prøve at redde hinanden som du sagde.

S: Fordi ja det er sådan lidt svært, at beskrive.

I: Ja prøv at beskriv en situation, hvor i prøver at redde hinanden og hvorfor det er sjovt.

S: Jamen det er for eksempel hvor vi skulle kaste reb og ting ud til hinanden og i den anden skulle vi tage fat. Så vi skulle sådan ud og tage fat i den der plade, men så prøver man hele tiden at hive hinanden ned.

I: Hive hinanden ned? Okay i stedet for at redde hinanden?

S: Ja, fordi det ligesom dem der ved at dø agtigt kan man sige ,de ligger sådan og ikke rigtigt ved hvad de skal gøre og de skal bare op på noget, og det skal de så også gøre, også bliver man på en måde hevet ned. Og så det sådan lidt så skal man prøve at komme op igen mens de prøver at trække en ned og så får jeg lidt sådan det ret sjovt.

I: Ja kan du prøve, at komme nærmere på hvad der er ret sjovt?

S: Altså, det synes jeg faktisk er lidt svært, men det er sjovt også fordi man laver også nogle ting sammen fordi øh og ja så bagefter så snakker man måske også lidt om, hvordan man

prøvede at gøre med hinanden, så kommer man ind i noget snakke halløjsa også snakker man bare videre og videre og videre.

I: Så der laver man måske nogle ting mere sammen end man gør om torsdagen?

S: Ja fordi der skal man jo bare svømme. Men det jo meget sådan hvor man skal være sammen to og to.

I: Okay hvad så når i strækker ud bagefter, hvad sker der der?

S: Altså der plejer vi at, Jesper plejer at strække ud med os og siger de ting vi skal gøre og der plejer vi også at tale lidt om hvordan træningen har været og hvad vi skal gøre og sådan, spotevents og hyggeaftner og sådan noget og så snakker vi om stræk.

I: Fedt, så kommer der det der med spotevents kan du, nu har jeg jo faktisk ikke været med til det kun det jeg selv stod for, men kan du prøve at beskrive hvad spotevents er og hvad det handler om?

S: Ja altså det handler om fordi der er sådan nogle kategorier indenfor svømning, der er synkron svømning og livredning og alt sådan noget også det lidt fra sådan nogle ting vi laver til de spot events.

I: Okay, der er også et spotevent med løb?

S: Det ved jeg faktisk ikke. Det har jeg ikke hørt om.

I: Nej okay jeg tror det kommer.

S: Ja...

I: Ja men hvad laver i så til de spotevents, i har været til udspring og synkronsvømning og livredning.

S: Ja altså til udspring f.eks. der lavede vi sådan noget, hvor man blev inddelt i to hold og på det første hold skulle man springe ud fra de der vipper og på det andet skulle man lave noget med nogle ringe, hvor man skulle prøve at springe fra kanten af.

I: Okay kan du prøve at beskrive, hvad i sådan lavede, hvordan det foregik og hvordan stemningen var.

S: Ja det var en rigtig hyggelig stemning fordi jeg tror alle havde det rigtigt sjovt ved at man skulle lave udspring fra vippen det tror jeg alle elsker at gøre. Også var det også hyggeligt fordi man også skulle holde hinandens ringe når man sprang ned.

I: Okay og det er holde hinandens ringe var man så sammen to og to?

S: Man var faktisk sammen tre og tre og så skulle man holde på hver side af ringen.

I: Ja og hvad synes du om det?

S: Det var rigtigt sjovt.

I: Ja hvorfor var det sjovt at være sammen tre og tre?

S: Altså fordi så var der både nogle der kunne holde også var der også en der kunne springe.

I: Snakkede man så sammen undervejs?

S: JA og så var det også sjovt at der var nogle både fra swimfit 1 og 2 og 3 fordi så fik man også lært dem at kende.

I: Ja og hvilken betydning har det at man lærte dem at kende?

S: Altså det jo godt fordi hvis vi skal lave sådan nogle ting i starten så det ikke sådan swimfit 1 i den ene side og swimfit 2 i den anden.

I: Nej så er man alle sammen sammen på en gang?

S: Ja så man bliver på en måde blandet sammen.

I: Ja og hvad synes du så om det med at man blev blandet sammen? Jeg ved godt det nogle svære spørgsmål.

S: Hehe ja det er meget godt fordi at det kan jo godt være at der er en der godt kan lide at være sammen med en anden fra swimfit 2 f.eks. jeg kan godt lide at være sammen med, jeg kender en der hedder Katrine fra Swimfit 2 og vi går også til atletik sammen og hende syntes jeg er rigtig sød.

I: Okay men hende er du ikke samme med normalt? Hun rykkede op før dig eller hvad?

S: Nej altså det fordi vi gik til konkurrence svømning men så stoppede jeg lidt før hende og så tror jeg bare hun kom på swimfit 2 fordi hun havde trænet lidt mere end mig.

I: Okay hyggeaftener kan du prøve at beskrive hvad de går ud på og har du været med til flere end en?

S: Ja altså jeg har været med til flere end en, men altså det jo rigtig sjovt, fordi man sidder og snakker, mens man spiser. Man tager mad med, og så ser man film. Går ned i gymnastiksalen og spiller, og så på den måde er man bare rigtig meget sammen med hinanden.

I: Okay er man så sammen med alle eller dem man bedst kan li eller?

S: Altså jeg plejer at være sammen med min allerbedste veninde og det er jeg så hele tiden.

I: Og hvad så med op til hyggeaftenerne hvordan fungerer det med information?

S: Altså så når vi plejer at strække ud så plejer Jesper at sige når han lige har lagt den ud: i må gerne melde jeg til fordi der er kun to der har meldt sig til. Også forklarer han hvad man skal lave ja.

I: Det gør han flere gange eller ?

S: Ja det gør han sådan op til hyggeaftener.

I: Og hvad så når du har lyst til at melde dig til den her hygge aften?

S: Altså jeg har rigtig mange veninder som er med til den her hyggeaften og så synes jeg også det er rigtig hyggeligt at være sammen med hele svømmeholdet også.

I: Hmm ja. Men det er du jo normalt også til træning jo?

S: Ja ja men det er bare lidt en anden måde at være sammen med hinanden på når man sidder og snakker og spiser sammen.

I: Ja hvordan en anden måde?

S: Altså til svømning der kan man jo ikke rigtig snakke sammen fordi der skal man jo lave noget hele tiden. Men når man spiser så det jo lidt nemmere at snakke sammen når man sidder overfor hinanden og er sammen.

I: Ja okay Lia det forstår jeg godt.

S: Ja.

I: Fedt nu har vi så taget alle de indledende spørgsmål, så nu kommer der et spørgsmål omkring dine trænere. Og hvem er dine trænere lige?

S: Altså vi har Jesper, Kasper, Marie og Marl. Det i hvert fald dem jeg sådan lige kan huske.

I: Okay og hvem kender du sådan bedst?

S: Det nok jesper og Kasper fordi ja dem har vi sådan hele tiden, fordi vi har kun Marie og Marl om Søndagen men vi har så os kun Kasper om torsdagen men det er bare lidt noget andet.

I: Okay kan du så beskrive hvilket dyr Jesper og Kasper er, og der må gerne være forskellige dyr. Så hvis vi starter med Kasper, hvilket dyr er han?

S: Hehe den var lidt svær.. hmm..

I: Ja?

S: Okay.. Kasper han er nok, Kasper han er nok.. En hest eller en kanin.

I: Okay hvorfor er han en af de dyr?

S: Jamen fordi det er meget sjovt at snakke med ham. Og han kan også få en til at grine, hvis man nu til en af de der hygge aftener ikke gider at sidde sammen med hele flokken så kan det være man sidder oppe i køkkenet og snakker med en pige eller Kasper og man lige spiller lidt bordfodbold sammen med ham.

I: Okay.. Så på den måde er han en hest eller kanin. Er der andre situationer hvor han er den her hest eller kanin?

S: Altså han begynder ikke hele tiden råbe af en. Han er ikke sådan en der råber, hvis man ikke tier stille første gang. Så siger han bare ti stille men han er ikke en der begynder at blive rigtig sur hvis man ikke tier stille første gang, jeg tror ikke jeg har hørt ham blive sur før men jeg han bliver ikke nemt sur.

I: Han bliver ikke nemt sur så han er meget stille og sådan?

S: Ja.

I: Hvad mere?

S: Ja altså det er sådan det jeg lige umiddelbart tror.

I: Er han glad eller hvad er det for nogle andre ting han har?

S: Han er også rigtig glad hele tiden.

I: Hvad med Jesper, hvilket dyr er han ?

Han er nok, han er nok en piratfisk..

I: En piratfisk?(overasket) Okay hvorfor er han den er piratfisk?

S: Fordi at når vi ikke gider tie stille så kan han godt sige med en lidt høj stemme, at nu skal i tie stille også ja han er sådan lidt en piratfisk og lidt en kanin.

I: Okay prøv at fortælle mere om nogle situationer, hvor han er en piratfisk.

S: Det er også det han kan godt komme op i det der høje stemme, også til de der hyggeaftener hvis han lige skal byde velkommen så synes han også lige vi skal tie stille, der er han lidt en piratfisk.

I: Okay kan du fortælle om en konkret situation hvor du føler at han er en piratfisk?

S: et er lidt svært.

I: Kan du så fortælle om en konkret situation, hvor han er en kanin?

S: Altså ja det kan jeg så godt fordi han er jo også rigtig sød og når man kommer siger han jo hej og sådan noget og så han jo også bare rigtig glad hele tiden, og jeg synes det er rart at have nogle trænere der er glade hele tiden så han er ikke som en lærer.

I: Okay så han er ikke som en lærer han er en kanin med piratfiske tænder eller hvad?

S: Ja.

I: Ja okay godt. Så det i forhold til dine forældre nu, så når du er derhjemme Lia hvad siger dine forældre så om svømning hvis de siger noget?

S: Altså de plejer først at spørge, hvordan gik din træning i dag og så siger de det da fint, det ikke sådan noget hvor de sådan hele tiden siger ej hvor er det godt og hvor er i gode men de spørger indtil hvad vi har lavet.

I: Hvad så når du skal til svømning?

S: Så siger de god svømmetur og vi ses når du kommer tilbage igen og så krammer vi hinanden også kører vi afsted.

I: Er det rigtig forstået, at dine forældre måske var dem der fik dig til at starte til svømning i sin tid?

S: Det er måske min mor fordi hun gik også til konkurrence svømning da hun var lille også blev jeg lidt inspireret af det også stoppede jeg og kom så her.

I: Ja hvorfor stoppede du?

S: Altså det er fordi jeg synes ikke så meget jeg havde tid til mine veninder ovre i skolen og jeg syntes at de morgen træninger blev lidt meget til sidst.

I: Ja og hvad.

S: Jeg synes også jeg brugte rigtig meget tid på det fordi det var tre timer hver gang.

I: Ja og hvad synes du så om det her siden du skiftede?

S: Jeg syntes det meget sådan bedre fordi man får lidt mere tid til veninder og klubben og sådan fritiden agtig kan man sige.

I: Hvad med i forhold til svømningen, hvordan er det bedre der hvis det er bedre?

S: Altså jeg syntes fordi i dryland, der laver man ikke så meget igen og i svømning der er det lidt passende det er ikke sådan at man laver så meget hvor man skal igennem indenfor en hvis tid. Det skal ikke gøres på f.eks. 1min og det skulle det inden for konkurrence, så der skulle man være præcis hvis man skulle have en pause.

I: Her der kan man godt få pauser alligevel?

S: Ja så siger de i skal svømme fire gange 50 og efter hver 50m så får man så 10sekunders pause, men i konkurrence så hvis man kommer ind på 27 og skal starte på 30 så har man kun tre sekunders pause.

I: Ja okay det forstår jeg godt, når du så er til svømning kan man så lave nogle ting og snakke med de andre når man sådan ligger og svømmer?

S: Altså man kan ikke snakke med de andre mens man svømmer, det syntes jeg i hvert fald er lidt svært medmindre man skal lave nogle aktiviteter hvor man skal være to og to eller nogle staffeter så skal man lige aftale du starter og sådan.

I: Gør man det mere om torsdagen eller om søndagen de der ting?

S: Altså jeg synes cirka man snakker lige meget men måske snakker man lidt mere om søndagen end om torsdagen tror jeg. Jeg tror man kører lidt mere på om torsdagen.

I: Kører på?

S: Ja ja. Altså at man måske laver lidt mere hårdt om torsdagen end om søndagen fordi man om søndagen der laver vi jo livredning.

I: Og du. Er der nogen fra holdet du møder udenfor svømning?

S: Ja altså der er nogle piger fra mit hold der går på min skole det er vist det.

I: Snakker du med dem om svømning eller?

S: Nej eller jo jeg snakker fordi terreasa og karoline går i min klasse og så er der også nogle der går i sjette og dem snakker jeg ikke med.

*I: Og du går i hvad?**

S: Femte.

I: Okay, så kommer vi til noget med valg. Jeg skal nok give et bedre spørgsmål. Når i laver forskellige ting i træningen f.eks. øvelser oplever du så at du har mulighed for at bestemme nogle af de ting?

S: Altså der er nogle gange, hvor man f.eks. har 10minutter ekstra også foreslår vi nogle gange at vi lige hurtigt laver en hurtig omgang haj og guldfisk.

I: Okay kan du prøve at male et billede for mig i forhold til det at bestemme.

S: Altså det er tit at vi har lidt ekstra tid også spørger de hvad skal vi lave, skal vi lave den slags leg eller den slags leg. Men det er tit dem(trænerne) som beslutter det, men nogle gange så kan man godt.

I: Så nogle gange kan man godt?

S: Nogle gange kan vi godt bestemme at vi har lyst til at lve haj og guld fisk.

I: Okay er det så nogle gange hvor man ikke har mulighed for at bestemme noget?

S: Ja fordi nogle gange siger de bare vi laver haj og guldfisk.

I: Ja hvad med normalt til svømning? Er der nogle gange man slet ikke har mulighed?

S: Altså man har jo altid mulighed for at sige, at man gerne vil lave det men de har jo sådan allerede lavet programmet inden vi kommer, så det er kun nogle gange.

I: Og der er noget fast man skal svømme?

S: Opvarmning det i hvert fald fast men ellers er der ikke rigtigt noget fast vi laver meget forskelligt.

I: Men de har bestemt på forhånd?

S: Ja de laver program.

I: Hvad synes du om det?

S: Jeg synes det er godt at de har allerede sådan ved hvad vi skal lave fordi ellers står de måske og tænker i 10 minutter og så har vi spildt noget af træningen.

I: Okay hvordan oplever du så når i har mulighed for at bestemme nogle ting?

S: Altså det er selvfølgelig rigtigt dejligt at kunne bestemme men nogle gange så er det også kan i nu ikke bare beslutte det også komme videre.

I: Når i er til træning er der så nogle gange en af trænerne presser jer til at lave noget bestemt?

S: Ja hvis der f.eks. nu er fem minutter tilbage af træningen og vi mangler en ting og man siger ej det gider vi ikke, så siger de ej nu laver i 3x100m lige meget hvad og så presser de en til det og det sådan ohh arrgh man gider ikke lige og lave det sidste sådan.

I: Og det er tit det sker?

S: Ja og det er sådan så orker man bare ikke.

I: Men så skal man?

S: Ja så bliver man presset til at tage det sidste.

I: Ja oh hvordan har du det med det ny sagde du ohhh arghh.

S: Hehe altså det jo fint nok de siger man skal lave det sidste på programmet men nogle gange så har man altså også bare brug for ikke at lave det sidste.

I: Ja okay hvad har man så brug for?

S: Måske har man bare brug for at tage badehætten af også trække banetorvene op.

I: Ja okay. Vi faktisk snart færdige. Kan du beskrive en situation for mig, hvor trænerne giver en begrundelse for hvorfor i skal svømme som i gør?

S: Altså nogle gange når vi f.eks. op til livredning der lavede vi også lidt livredning før om søndagen for at vi lige skulle prøve det først også kom det spotevent.

I: Ja så der havde i prøvet noget livredning inden og der havde de sagt hvad?

S: Altså de sagde at vi bare lige skulle prøve det og hvem det var der kom også lavede vi sådan noget hvor vi lige skulle dykke lidt og prøve at svømme en bane hvor man ligesom bjærgede hinanden.

I: Okay også fik man ligesom at vide at i skulle gøre de ting for ligesom at træne til spoteventet eller hvordan?

S: Ja fordi så sagde de nu er der snart til spotevent og i skal lige øve jer til det så vi er klar til det.

I: Hvad med ellers når i ligger her om torsdagen og svømmer får man så at vide hvorfor en øvelse er god eller?

S: Nej det plejer vi ikke. Vi plejer ikke rigtigt at få at vide hvorfor vi skal lave øvelsen.

I: Ved du godt hvorfor i skal lave alle de der øvelser?

S: Nej.

I: Nej?

S: Nej det ved jeg faktisk ikke.

I: Okay sidste side ud af tre. I forhold til hvorfor man går til svømning, hvad er det så du gerne vil opnå ved at gå til svømning?

S: Altså nu er det jo sådan lidt svært fordi jeg har lige gået på konkurrence holdet og der ville jeg gerne være god, men nu er jeg lige kommet ned på swimfit og der ved jeg ikke sådan rigtigt fordi jeg syntes at det er rigtigt sjovt at svømme, men jeg ved ikke rigtigt hvad mine mål er.

I: Okay ved du hvad du gerne vil opnå når du, hvorfor tager du til svømning og svømmer det her?

S: Altså jeg syntes det er rigtigt sjovt at svømme. Altså jeg vil gerne blive ved med at svømme efter jeg havde gået på konkurrence hold, fordi jeg syntes det er sjovt og sådan og så det gør mig bare glad så jeg vidste bare jeg skulle gå til svømning stadig.

I: Så det havde du stadig lyst til eller hvad?

Ja jeg havde stadig lyst til at gå til svømning, bare ikke så mange gange om ugen.

I: Hvad så når du ligger og svømmer, når i ligger og svømmer et eller andet, hvad er det så du tænker du gerne vil have ud af det i svømmer?

S: Altså jeg plejer nogle gange gerne og vil have lidt større muskler. Så jeg gør det jo så godt jeg kan så jeg får lidt større muskler. Fordi jeg kan godt lide at være stærk.

I: Okay så det at være stærk det betyder måske lidt?

S: Jähr.

I: Ja okay. Kan du beskrive en eller anden situation hvor du ligger og svømmer og så du tænker her bliver jeg.

S: Hvis vi nu skal svømme måske 2x200 f.eks. så tænker jeg du skal blive ved fordi du får styrket dine muskler og sådan noget så det der, hvor jeg ligger i sådan nogle situationer.

I: Er det noget du selv har fundet på det her med muskler? Eller er det noget du har fået at vide af nogle?

S: Altså jeg har ikke rigtigt fået det af vide af nogen dette r bare noget jeg godt kan lide.

I: Øhh hvis du nu forestiller dig nogle af de her gange du har svømmet om torsdagen eller om søndagen er der så nogle gange du har lært noget?

S: Altså der er jo nogle ting man ikke laver på K2 f.eks man skal have sin fod oppe på 50m og det laver man ikke rigtigt på konkurrence så det også noget nyt at gå på swimfit.

I: Der laver man lidt andre ting eller hvad?

S: Ja.

I: Og hvad lærer man så med det med at have foden og vand mens man svømmer, hvis det var det?

S: Ja det var det. Altså man kan jo sige det er jo sjovt at lave det men jeg tror ikke rigtigt man får noget ud af det andet end det er svært.

I: Okay det lidt svært, i forhold til det at det er svært hvad gør det?

S: Det gør det jo også lidt sjovere fordi man bliver udfordret lidt og det gør det lidt sjovere at man så skal stoppe op undervejs for at rette op.

I: Okay så der bliver man udfordret lidt?

S: Ja.

I: Okay.. Er der andre situationer hvor man bliver udfordret lidt?

S: Altså vi bliver jo udfordret hele tiden kan man sige, fordi vi skal jo prøve at svømme det så godt vi kan også hurtigt vi kan.

I: Okay får i at vide at i skal gøre det?

S: Altså vi får ikke på den måde at vide at det skal være godt, men det ved vi jo man skal ikke ligge sådan her (viser med arme og ben).

I: Hvordan ved man det?

S: Det ved man jo ikke men det er bare det jeg tror trænerne forventer af os.

I: Ja okay, så der bliver man udfordret hvordan?

S: Ved at man ved at man skal gøre det ordenligt og ved at det ikke bare skal være sådan slasket svømning.

I: Okay i forhold til de her ting med slasket svømning og udfordring er der så nogle gange træneren retter på en eller fortæller en et eller andet?

S: Altså hvis man nu ikke forstår det og hvis man nu svømmerbryst og man skulle svømme crawl, eller jeg glemte. Man skulle svømme 50m skod det skulle man svømme men det glemte jeg så lidt så råbte de sådan lige, de glemte det vidst men der skulle de nok have råbt det til mig. Der tror jeg det ville være en god situation at råbe til mig at du skal huske at lave skod øvelser.

I: Men det fik du ikke at vide?

S: Nej."

I: Hvordan fandt du så ud af det?

S: Ved at alle de andre piger var langt bagud også tænkte jeg hvordan kunne de det også fandt jeg ud af at det var fordi jeg svømmede crawl.

I: Okay er der nogen gange træneren siger hvad du kan gøre bedre?

S: Altså ikkesådan lige hvad jeg kan huske.

I: Okay så du har aldrig oplevet at de fortæller dig et eller andet eller stopper dig undervejs.

S: Nej ikke sådan lige som jeg husker.

I: Okay det var alle spørgsmålene, er der noget du har at tilføje til det. Er der et eller andet jeg ikke har været inde på i forhold til din lyst til at gå til svømning?

S: Nej det tror jeg faktisk ikke.

Hannah

I: Kan du fortælle mig om hvordan en normal torsdags træning, som i dag foregår?

S: Vi starter med at lave dryland.

I: Ja.

S: Sådan B'erne vi starter med at løbe lidt eller strække ud og efter vi har gjort det så løber vi op og ned af trapper og laver alt muligt kedeligt noget synes jeg..

I: Kedeligt?

S: Jamen det fordi vi sådan laver englehop og armbøjninger og mavebøjninger og alt sådan noget som jeg synes er lidt kedeligt fordi jeg ja er doven.

I: Hvad ville du så hellere for eksempel?

S: Jeg ville hellere strække lidt mere ud og lave noget yoga og sådan ligesom vi nogle gange har gjort om søndagen. Det lidt lang tid siden men det har vi gjort.

I: Okay. Hvad laver a'erne?

S: A'erne. Vi har været dernede engang, hvor vi lavede konkurrence med hvem der kunne holde det der planke i længst tid og så lavede vi sådan hvor man lå.

I: Ja. Kan du fortælle om den konkurrence?

S: Altså de fleste røg ned i løbet af et minut og så var der nogle der røg ned lidt efter.

I: Var det piger mod drenge eller var det alle mod alle?

S: Det var alle mod alle, pigerne de gjorde.. Men det var drengene der holdt sig længst. Pigerne klarede det næsten bedre end drengene.

I: Okay. Hvordan var det at opleve at være med dernede?

S: Det synes jeg var sjovt fordi det var lettere end det vi havde heroppe og man behøvede ikke at bruge alt ens energi. Og så er der ikke så fugtigt dernede som der er heroppe.

I: Okay så det med der er fugtigt?

S: Ja det gør en hel del. Altså det føles ubehageligt når man har det på ens krop, så begynder man at svede og ens hår bliver helt nusset det føles ubehageligt.

I: Så det er noget med at man bliver svedig og varm?

S: Ja.

I: Kan du fortælle lidt mere om torsdagstræningen?

S: Så går vi over til tavlerne og hører hvad vi så skal.

I: Okay og i går altid over til tavlerne?

S: Ja. Også bliver vi råbt op og så får vi at vide hvad vi skal, for det meste så er det 100-200m indsvømning og så skal vi noget forskelligt efter det tit medley eller dyk. Og efter det så skal vi nogle små ting der har med det emne vi har med at gøre, der tror jeg vi stadig har om livredning, jeg ved det ikke rigtigt jeg har ikke rigtigt fuldt med i det.

I: Har man så også om livredning her om torsdagen?

S: Jah så har man sådan om livredning lidt alla medley, polocrawl og dykning. Det sådan et tema vi har.

I: Okay hvad sker der så når i har svømmet?

S: Så sker der, altså når vi er helt færdige med at svømme?

I: Ja. Medmindre du vil fortælle mere?

S: Nej nej nej jeg har ikke mere. Så tager vi så banetorvene op og nogle går herved og andre går derover og tager banetorvene op. Også går vi så ud og i bad.

I: Okay når man så går i bad går man så alene eller følges man og hvad gør man hvad så?

S: Man følges med nogle på vej derud.

I: Snakker man så med dem eller hvordan?

S: Ja altså man snakker med dem i omklædningen, jeg ved ikke med drengene men sådan er det i hvert fald med pigerne. Så går vi ind i badet så vasker vi vores hår og snakker lidt mens det er og når vi så er færdige med det så går vi ind og tører os også går vi ud.

I: Kan man også snakke sammen når man svømmer?

S: Man kan ikke rigtigt snakke sammen når man svømmer, men så går vi indtil kanterne og snakker.

I: Ja hvordan kan det være?

S: Altså når man svømmer kan man ikke rigtig have øjenkontakt og ens mund er ikke så meget over vand så folk vil ikke rigtigt kunne forstå en hvis man siger noget. Hvis man har brug for at sige noget til nogle mens man svømmer så kan man godt lige tage fat i deres hoved hvis man kan nå dem og standse i vandet. Jeg ved ikke om man må men det gør vi.

I: Okay du ved ikke om man må Jesper eller Marie (trænere) siger ikke noget til det?

S: Nej det gør de sikkert men vi siger ikke noget til det fordi vi snakker.

I: Hvad med inde ved kanten siger de noget til det der, hvis i snakker?

S: Hvis vi har pause siger de ikke noget men hvis vi svømmer medley eller noget hvor vi skal lave vendninger så siger de: ikke stop ved kanterne!

I: Okay kan du fortælle om søndagen?

S: Om søndagen har b'erne og A'erne noget forskelligt fordi A'erne starter med dryland og vi slutter med dryland. Og vi B'ere går ned i hallen mens A'erne har sådan stræk ud. Så går vi indtil tavlen og får at vide hvad vi skal. Og det plejer som regel at være 100indsvømning og så laver vi fire baner af noget og fire baner af noget andet. Alle mulige ting der har med det vi skal gøre og nogle små staffetter og nogle lange.

I: Ja.. er svømning er det anderledes det man laver end om torsdagen?

S: Ja lidt fordi om søndagen der kan vi også lave sådan nogle små ting, hvor man skal ned og dykke efter noget eller svømme igennem nogle ting det gør vi ikke om torsdagen fordi det er mere sådan bare svøm svøm svøm.

I: Okay laver man mere livredning om søndagen så?

S: Ja fordi der øver vi os i og bjærge end sådan noget.

I: Okay of hvad sker der så efter svømning om søndagen?

S: Der klæder vi om og det har vi sådan cirka et kvarter 20 minutter til og så går vi ind i hallen og laver noget opvarmning inden dryland og nogle gange der laver vi nogle små lege andre gange laver vi yoga andre gange der løber vi andre gange der laver vi udstrækning eller fodbold. Vi kan lave alt.

I: Hvad synes du om den form for dryland?

S: Den synes jeg er sjov nok men ikke når vi skal lave noget med håndledende det synes jeg ikke så godt om fordi mine håndled er virkelig virkelig slappe.

I: Okay hvordan kan det være den er sjov nok?

S: Jamen det fordi den ikke er så hård også skal man bare løbe lidt og gøre lidt og så kan man også snakke sammen, det er lettere at snakke sammen... Det synes jeg er klart sjovere.

I: Okay nu har vi snakket lidt om træningerne så nu skal vi snakke lidt om dine trænere. Hvis de nu var et dyr hvilket dyr var de så?

Øhhh...

I: Du må gerne sige et dyr for hver af trænerne.

S: Okay så vil jeg nok sige at Marie hun er nok sådan en kanin, fordi hun sådan er sød nok men hun kan også godt blive sur og ligesom en kanin begynde at bide lidt når hun bliver sur. Hun er meget hjælpsom og sådan.

I: Kan du beskrive nogle situationer, hvor hun er den her kanin?

S: Nogle gange når man har brug for hjælp så er hun der bare og sådan.

I: Kan du fortælle om en konkret oplevelse?

S: På et tidspunkt, hvor jeg havde sådan ondt i maven og jeg ikke kunne svømme pga. Af det, der sagde jeg det bare til Marie og så sagde hun at jeg bare skulle sætte mig op på kanten.

I: Okay, så der var hun den søde kanin?

S: Ja og så den sure kanin har jeg ikke rigtig mødt men jeg har mødt hende nogle gange og hun er den her sure kanin fordi en kanin bliver ikke rigtigt sure når de er sure men de kan blive lidt sure.

I: Okay så hun kan bide lidt fra sig

S: 'ja.

I: Hvad med Kasper?

S: Kasper har jeg ikke rigtigt så det kan jeg ikke så godt sige.

I: Hvilket dyr er Jesper så?

S: Han er en myg, fordi en myg er sådan irriterende.

I: *Hvordan irriterende ?*

S: Han er bare irriterende.

I: *På den gode måde?*

S: Nej altså nogle gange jo andre gange nej. Han er nogle gange sådan irriterende på den der måde hvor han prøver at være sjov uden rigtig at være det, hvor man er sådan haha.... Men hvor det overhovedet ikke er sjovt og det kan man også godt fornemme på os. Det er lidt mærkeligt.

I: *Hvordan mærkeligt?*

S: Jamen sådan... Det bare svært at forklare..

I: *Okay jamen så prøv om du kan beskrive en oplevelse med Jesper.*

S: Jamen når man ikke gider noget så får han alligevel en til den ting. F.eks. engang hvor vi skulle lave livredningsting med vores trøjer på og vi så skulle. Jeg var på hold med to drenge og der skulle vi så dele den der trøje og øve sig i at tage den af mens man var våd og de andre var våde og ja der endte jeg med ikke at gøre det alligevel men han prøvede at få mig til det.. Men når der er noget jeg virkelig ikke vil så gør jeg det ikke.

I: *Kan du fortælle ham om hvor det så lykkes ham?*

S: Jeg gør de ting han siger nogle gange. Når det angår svømning og dryland der gør jeg det.

I: *Er han stadig en myg der?*

S: Der er han mere sådan en høg, fordi han holder øje med en mens man gør det og så siger han mens man gør noget forkert.

I: *Hvad synes du så om det?*

S: Jamen det er fint nok fordi det er sådan jeg synes en træner burde være.

I: *Okay hvad med marl ?*

S: Det ved jeg ikke vi har hende ikke så meget kun om søndagen. Jeg ville sige hun nok også var en kanin eller måske en kat.

I: *Ja hvorfor?*

S: Fordi hun ikke altid er der sådan om søndagen og når hun så er der så laver hun ikke så meget så det mest Jesper der tager over. Katte laver heller ikke så meget. Men hun laver alligevel lidt når hun gør det, god til at forklare og sådan.

I: *Okay.. Så går vi til hvad dine forældre synes om at du går til svømning. Så når du er derhjemme hvad synes de så om at du går til svømning?*

S: De synes det er meget godt for mig fordi jeg skal have noget motion fordi jeg er den der indendørstype der er meget indenfor så når jeg har det sådan med at gå en tur uden om søen eller blive hjemme så bliver jeg hjemme.

I: *Hvad siger de så konkret om at du går til svømning?*

S: De siger det er godt for dig at du går til svømning, du skal blive til svømning, det er godt for dig, du bliver tyndere du skal være glad for du går til svømning, der er mange der ikke har muligheden for at gå til svømning.

I: Hvorfor siger de alle de her ting?

S: Min var siger ikke så meget til det han siger bare pas på du ikke drukner og joker.

I: Hvorfor siger din mor så alle de her ting?

S: Det fordi hun ved jeg er sådan lidt usikker om min krop fordi jeg synes nogle gange jeg er lidt ting og sådan. Så min mor hjælper mig meget og sørger for jeg ikke går ud af det og sådan. Og det synes jeg egentlig er godt. Selvom jeg nogle gange,...

I: Har du da lyst til at gå ud af det?

S: Nogle gange der har jeg sådan ondt i hovedet og maven og gider sådan ikke. Jeg kan godt men har bare virkelig ikke lyst fordi det er ubehageligt.

I: Hvorfor har du ondt i hovedet hvordan kan det være?

S: Det sådan det har man.

I: Har det noget med svømning at gøre?

S: Nej det har ikke noget med svømning at gøre overhovedet.

I: Okay når du svømmer med de andre svømmere kan i så snakke sammen og lave ting sammen under træningen?

S: Ja man kan godt snakke sammen.

I: Kan du beskrive nogle af de her situationer hvor du kan det.

S: Ja nogle gange når vi er i gang med at få forklaret noget som vi godt kender, så kan man godt hygge snakke med dem der står ved siden af en.

I: Så hvis man føler man godt kan det?

S: Ja hvis man er igang med en medley eller sådan og der er to nede i den ene ende og i den anden så kan man godt hygge snakke fordi der er sådan lidt pause.

I: Okay og hvordan oplever du at man kan, altså hvad synes du om at man kan det?

S: Det synes jeg egentlig er meget rart, altså hvis vi ikke kunne snakke med vores andre personer her så ville det være lidt trist fordi så ville man knap nok kende dem man går til svømning med og det synes jeg ikke er så rart.

I: Så du føler dem du kender dem du går med?

S: Jeg føler jeg kender pigerne drengene er jeg sådan ikke særlig meget sammen med.

I: Har du så nogle venner på holdet?

S: Ja mig og to, nej tre andre vi kører for det meste sammen herhen og så er der nogle af os der går i parallel klasse sammen og bor tæt på hinanden.

I: Så i hænger også ud når i ikke er til svømning?

S: Nej ikke rigtig. De to andre gør men jeg er mere den der jeg hænger ikke ud med folk efter skole og svømning. Jeg er den meget asociale når det kommer til virkeligheden.

I: Er der nogen du specielt godt kan lide som venner?

S: Ja så er der nogen som har de samme interesser som mig.

I: Ja. Hvem?

S: Der er sådan en der har set lidt animai noget der hedder fairy tail og der er en anden hun har set sådan lidt af den. Det sådan ja lidt jeg ikke alene. Så nogle gange kan man godt snakke sammen om det og så vinker man til hinanden under træningen.

I: Og det når man ikke svømmer på samme bane eller hvad?

S: Ja for eksempel så hun sådan hej og så kan man smile sådan til hinanden.

I: Hvor svømmer hun så i forhold til dig?

S: Jamen tit er man delt op på fire baner, men her om torsdagen svømmer jeg på samme bane som hende. Der når man ikke rigtigt at snakke sammen. Men om søndagen der snakker man sådan mere, fordi man er i små grupper, der svømmer sammen man svømmer tit i grupper af fire.

I: Ja.. Hvad gør det at man kan det?

S: Jamen det gør sådan at man kan snakke med dem der er der lige nu og dem der svømmer de er der så og dem der er tilbage de har så noget at lave de skal ikke bare kede sig de har noget at lave, så kan man snakke med nogen. Og hvis man for eksempel er den bagerste, og den der starter sidst og så er den der kommer sidst så kan man tænke at jeg skulle bare følge med og så har man så en undskyldning for at være den der sådan er langsom. Også kan man så snakke og sige jeg kom før dig.

I: Okay og det kan man så om søndagen?

S: Ja jeg synes søndagen er klart bedre. Jeg synes, at man bedre kan snakke og kommunikere.

I: Okay hvis vi nu tænker på en træning det kan være en søndags eller en anden træning oplever du så at i har mulighed for at bestemme nogle af de ting i skal lave?

S: Nogle gange til svømning nej ikke svømning dryland.

I: I svømning for i ikke lov at bestemme eller hvad?

S: I svømning lidt men det er ikke rigtig meget, fordi for det meste skal vi gøre noget bestemt. Men på en måde i det her terningekast for vi lov at bestemme fordi der er nogle terninger og så slår man og det man så får det skal man så lave. Det et spil vi nogle gange leger før en ferie eller efter en ferie eller noget.

I: Og hvad synes du om det spil?

S: Det synes jeg er meget sjovt, fordi man er i en gruppe på to hvor man kan snakke og gøre det og det er meget hyggeligt fordi man kan snakke med hinanden og man bliver hurtigt færdigt med de der små ting og de ikke så store så man kan nå at lave en hel masse, eller også kan man bare være den dovne og lave ikke så meget. Og man er jo to og to så man skal ikke rigtigt kunne følge med de andre, så man føler sig ikke som den langsomste eller hurtigste eller midt imellem og det synes jeg er meget rart.

I: Ja. Så det her med at man bare er sammen to og to og går i gang uafhængigt af de andre hold?

S: Ja eller ikke rigtigt fordi der er kø til terninger nogle gange. Og nogle gange hvis man er ulige så er man sammen tre og tre fordi der ikke er lige mange drenge og piger medmindre trænerne er onde nok til at sætte en sammen altså dreng og pige sammen det sådan adr.

I: Hvad med ellers når i svømmer noget er der så mulighed for at bestemme noget? Du sagde jo at det kun var nogle gange, kan du fortælle mig når der ikke er mulighed for at bestemme noget?

S: Når vi skal svømme medley, når vi skal svømme crawl, når vi skal lave noget bestemt når vi skal lave en stafet.

I: Så det er mange gange kan jeg høre?

S: Ja.

I: Hvordan oplever du det i forhold til det andet?

S: Det synes jeg er fint nok fordi det skal ikke bare være sådan rent leg, man skal jo også have noget motion ud af det.

I: Får man mere ud af det?

S: Det jeg synes man får mest ud af rent træningsmæssigt det er nok når man ikke selv må bestemme medmindre det er sådan insvømning der bestemmer man lidt selv, men ellers er det meget i skal gøre det og det i det tempo og det tempo se hvor langt i kan svømme uden at trække vejret og sådan. Det er meget sådan man får mere en ordre om hvad vi skal gøre også gør vi det.

I: Hvad med land træningen, du nævnte noget om at bestemme der også?

S: Der kan man nogle gange bestemme noget. Det er f.eks. hvis vi bare skal løbe baner i fem minutter der behøver man ikke sådan at være totalt hurtig. Så der kan man mere slappe af og gå indtil man får pusten det synes jeg er meget rart.

I: Ja okay er der mulighed for at bestemme mere om søndagen eller om torsdagen?

S: Søndagen.

I: Hvordan kan det være du siger det?

S: Fordi om torsdagen der skal vi gøre ting i et bestemt tempo. Om søndagen er det mere, hvor vi kan lave så mange runder som vi kan på 10 minutter. Så det synes jeg er sådan lidt selv at bestemme. Det synes jeg er sjovest, fordi så føler jeg mig ikke som den langsomste, jeg føler mig aldrig som den hurtigste så.

I: Okay, i forhold til dine trænere oplever du så at nogle af dine trænere presser dig til at lave noget bestemt. Du har måske været lidt inde på det før.

S: Nogle gange når vi.. For nogle søndage siden skulle vi lave noget trillebør og der. Mine håndled var rimelig slappe og det var super irriterende for jeg kunne ikke lave den der trillebør, men jeg fik af vide kom nu du kan godt du kan godt og jeg kunne ikke, og jesper pressede mig men jeg kunne ikke. Ham har vi til dryland om søndagen også når vi om torsdagen nogle gange skal svømme 800m så er det lidt hårdt når de presser os til at gøre det, eller når vi skal svømme så langt vi kan uden at trække vejret først skal man svømme 5m, så 10m.

I: Hvad siger de så for at presse jer?

S: De presser os ikke rigtigt de siger bare det ville være rigtigt sejt hvis vi kunne gøre det, så det sådan virkelig ja. Og det synes jeg presser lidt men ikke sådan ligesom hvis de sagde du skal gøre det!

I: Så de siger ikke du skal?

S: Nej for hvis man ikke kan trække vejret så må man selvfølgelig gerne, men hvis man kan presse sig selv så må man gerne, så skal man helst gøre det og det synes jeg egentlig er fint nok. Men nogle gange er de andre sådan helt: (hun ånder forpustet fire gange).. og det da synd. Os når jeg har svømmet en hel bane så det sådan jeg har svømmet, jeg har svømmet, jeg har svømmet nu jeg nødt til at holde fast i kanten. Så jeg presser mig selv nogle gange... Lidt for hårdt synes jeg selv.

I: Når trænerne f.eks. Jesper eller Marie siger i skal svømme noget kan du så beskrive hvordan de siger det for mig?

S: Okay hvis vi for eksempel skal svømme medley så skriver de det på tavlen også fortæller de hvad vi skal i starten, og hvis vi så har nogle spørgsmål så rækker vi hånden op og hvis vi ikke har det, så siger de godt det kan i alle sammen godt, godt godt.. Og hvis vi så har glemt hvad det er vi skal når vi er noget til det, så siger vi det bare igen og så fortæller de det.

I: Fortæller de hvorfor i skal gøre som i skal, hvorfor i f.eks. skal svømme en eller anden øvelse.

S: Nej det gør de ikke rigtigt synes jeg, men det har jeg det fint med fordi jeg synes svømning er sjovt så det har jeg det fint med.

I: Okay. Så de fortæller egentlig ikke hvis i svømmer en crawl øvelse hvad den så er god for?

S: Nej egentlig ikke... Nogle gange når vi skal lave en ny øvelse, for eksempel hvis vi skal lave skod så fortalte de i starten hvad det var godt for og hvorfor vi gør det. Skod det sådan godt for din crawl bevægelse og sådan.

I: I forhold til dine mål hvad vil du så gerne opnå ved at gå til svømning?

S: Jeg vil gerne opnå det at blive tyndere og få mere motion sådan jeg vil kunne løbe noget mere, fordi nogle gange når jeg løber så bryder jeg sammen fordi jeg syntes det er for hårdt og min hals bliver tør og hjertet banker alt for hurtigt og højt. Og jeg vil gerne blive bedre og få mere motion så det er en af grundene til at jeg går til svømning.

I: Så det er simpelthen derfor du går til svømning?

S: Ja og fordi det er sjovt og jeg godt kan lide at være i vand.

I: Kan du så beskrive nogle situationer for mig, hvor du har mulighed for at opnå de her mål når du så ligger og svømmer?

S: Der er ikke rigtigt noget jeg ligger mærke til, men jeg syntes selv at jeg få mere og mere motion og bliver stærkere og stærkere og jeg allerede en af de stærkeste i klassen.

I: Så på den måde hjælper svømning dig måske?

S: Ja..

I: Hvordan kan det så være du ikke går til en eller anden sport?

S: Jeg har prøvet at gå til aikido og badminton og det syntes jeg ikke rigtigt var sjovt og cykling det er sådan lidt argh det gør jeg hver morgen til skole så hvorfor skulle jeg sådan gå til det. Og andre ting er svære at komme ind på når andre er gode.

I: I forhold til at lære noget, hvis du nu forestiller dig nogle af de her træninger du har haft føler du så du lærer noget?

S: Nogle gange når vi har haft om sådan livredning, det der jeg lærer mest fordi der det ikke så meget jeg kender til livredning, så der lærer jeg om den måde man bærer og den måde man skal holde under halsen og hvordan man ligger folk i position når de er besvimet og hvordan man tager folk op fra kanten, meget af det var sådan noget jeg ikke vidste før.

I: Hvad med ellers her om torsdagen f.eks.?

S: Nej ikke rigtigt fordi det allerede ting som jeg kender som medley eller vendinger eller andet og der lærer jeg ikke rigtigt noget, men det er hårdt og når man presser sig selv når man laver de sidste ting det synes jeg også er hårdt og der presser jeg mig selv.

I: Okay er det noget man lærer?

S: Ja man lærer lidt at presse sig selv, jeg har gået til det i virkelig lang tid så jeg har vænnet mig til at det skal være lidt hårdt i slutningen.

I: Når du svømmer siger trænerne så hvad du kan gøre bedre?

S: Når vi laver vendinger så siger de tit du kan godt gøre det lidt anderledes og på en anden måde og sådan før i tiden der folde jeg mig ikke sammen som en kugle i mine vendinger. Det retter de på og sådan siger det kan du godt gøre bedre, stræk armene helt ud og lav de her ballet fødder.

I: Okay så balletfødder, hvordan siger trænerne det når du ligger og svømmer crawl?

S: Når du ligger og svømmer så står de helt inde på kanten og råber sådan ens navn og når de kan se at du kigger på dem så siger de sådan dine fødder skal være mere strakte hold hovedet længere oppe og sådan..

I: Hvad føler du så når de siger det?

S: Så tænker jeg okay, okay okay det skal jeg prøve at fokusere på.

I: Og hvad tænker du så bliver du forlegen eller glad eller?

S: Så føler jeg de har ikke rettet på det her ør hvorfor sker det pludselig men samtidig tænker jeg gør det bedre og ikke tænke på andet bare tænk på det også i løbet af træningen synes jeg selv jeg bliver bedre til det.

I: Er der nogle gange de retter flere gange eller kun en gang?

S: Nogle gange når jeg laver brystsvømning fordi det er jeg ikke så god til, så laver jeg en forkert takt og så bliver det nogle gange rettet på.

I: I træningen udfordres du så der?

S: Nogle gange når vi skal løbe prøver jeg at udfordre mig selv og når vi skal lave armbøjninger prøver jeg at presse mig selv lidt mere generelt prøver jeg at presse mig selv lidt mere end jeg sådan kan.

I: Okay så på den måde udfordres du, kan du beskrive en svømme situation hvor du udfordres?

S: Nogle gange når vi skal svømme en bane uden at trække vejret så synes jeg det er udfordrende fordi det er svært at holde vejret sådan helt og der tænker jeg du kan godt og prøver at blive ved selvom de andre dykker op. Så der udfordrer jeg mig selv lidt for meget nogle gange.

I: For meget?!

S: Ja fordi jeg begynder at blive lidt svimmel og tænker nej nej nej og det føles som om jeg er ved at besvime.

I: Super har du mere at tilføje fordi det var faktisk de spørgsmål.

S: Nej.

Jeppe

I: Kan du beskrive hvad der sker om torsdagen?

S: Jamen jeg bliver som regel kørt dertil, også går jeg ud og bipper mig ind med mit kort og som regel der har jeg glemt mine badebukser.

I: Ja, er du alene?

S: Ja også henter jeg mine badebukser, hvis jeg har glemt dem også går jeg ind og klæder om sådan jeg har badebukser og t-shirt på også går jeg ind til dryland.

I: Ja og hvad sker der så når man inde i hallen, hvor går man hen og mødes man med nogle?

S: Nogle gange mødes jeg med en der hedder ludvig og også Sofus inde i hallen, det er ikke sådan vi har aftalt det men vi gør det også snakker vi sammen i løbet af dryland.

I: Ja og hvor går man ind i hallen og alt det der?

S: Jeg plejer at gå rundt i hallen også ligger jeg mine ting også plejer jeg at gå hen og op der hvor det store ur er også laver vi dryland der.

I: Ja okay kan du fortælle mig om hvordan det her dryland foregår?

S: Altså det er lidt forskelligt nogle gange løber vi op og ned af trapper også skal vi lave 10 armbøjninger andre gange skal vi ligge i planke og lave noget styrketræning.

I: Ja okay og når du er i gang med det her dryland med at løbe og det, hvad tænker du så om det?

S: jeg tænker det er fedt fordi jeg godt kan lide at lave sport og sådan.

I: Og hvordan er det fedt i forhold til det at godt kunne lide at lave sport?

S: Altså man rør sig meget... Og man får også venner og sådan noget.

I: Ja hvordan gør man det?

S: Ved at sådan så i løbet af nogle gange så snakker man lidt sammen: orh vandet er koldt, ja det er det også efter nogle gange så snakker man mere og mere også begynder man at få hinandens numre.

I: Okay så du har nogle fra holdets numre.

S: Ja jeg har en.

I: Ja, ses i så også uden for svømning?

S: Nej, men vi har en playstation hver så der kunne vi holde kontakten.

I: Men det gør i ikke endnu?

S: Nej ikke rigtigt.

I: Okay hvornår fik du hans nummer?

S: Det fik jeg i torsdags.

I: Okay så det er fornylig?

S: Ja.

I: Okay.. Hvad sker der så når i har lavet dryland?

S: Så som regel så venter vi lige på A'erne er klar også imellem tiden snakker vi enten eller også går vi ned til svømmebassinet, hvor vi laver lege hvor man skal bevæge en ting på kroppen.

I: Okay, ja det gør i inden i skal ind og svømme, mens i venter på 1A?

S: Ja som regel så er vi før færdige end dem.

I: Ja og hvad synes du om den der ventetid, hvor i laver de der lege?

S: Det synes jeg er fint nok fordi så får man pulsen inden man skal ned og svømme.

I: Så det med at få pulsen?

S: Ja det er fint fordi så går man ikke direkte fra noget hårdt dryland og ned til svømning.

I: Okay og hvad sker der så nede i svømmehallen?

S: Så gennemgår vi lige hvad vi skal medmindre vi laver en terningeleg. Ogg så starter vi med 200m opvarmning også svømmer vi også.

I: Terningeleg?

S: Det er sådan noget, hvor der er et skema også skal man være to og to sammen og så slår den ene med terningen også hvis det blev en 4 og 6'er så går man ind i skemaet og kigger også under 6 og 4 så står der hvad man skal lave nede i vandet.

I: Og hvordan oplever du den leg?

S: Den er sjov.

I: Hvordan kan det være, hvis du kan beskrive det?

S: Fordi det er nogle sjove øvelser som at gå ud i brugseren og trykke to gange og andre gange kan det bare være svømme 25m crawl. Eller lave fire turbostarter eller sådan noget.

I: Hvilken betydning har det at man slår med terningerne?

S: Det er det der fordi der er seks felter ned og seks felter hen også styrer det jo ligesom hvad man skal.

I: Og hvad tænker man så når man slår?

S: Jamen som regel glæder man sig lidt fordi så går man lige op og får pulsen igen også er man klar. Og det er lidt sjovt at slå med dem fordi man er vandt til at lave svømning også er det lidt anderledes.

I: Okay så det med at det er anderledes, det har noget at sige?

S: Ja.

I: Okay, så har i svømmet og i svømmer normalt det der står på tavlen, hvad sker der så når man er færdig med at svømme?

S: Altså med det hele?

I: Ja eller undervejs, hvad sker der når man har svømmet og skal til noget nyt?

S: Så enten så er vi ved kanten også hører vi på hvad Jesper siger eller også går vi op og gennemgår det.

I: Og hvad sker der så når man er færdig med at svømme?

S: Jamen så går vi op og trækker banetorvene op men det er forskelligt fra gang til gang.

I: Hvordan kan det være, at det er forskelligt?

S: Fordi nogle gange der er jeg træt også orker jeg ikke lige at... Så går jeg ind i omklædningen fordi der også er andre der går.

I: Okay så nogle gange trækker man banetorvene op og andre gange så går man ind i omklædningen og hvad sker der der?

S: Jamen så går man som regel i bad også nogle gange snakker man lige om hvordan det var og hvordan det gik.

I: Snakker man så med nogle bestemte?

S: Ja man snakker som regel med de samme.

I: Okay det var så torsdagen kan du beskrive søndagen for mig? Og er der forskel på torsdag og søndag?

S: Ja det er jo en anden hal også har vi også en anden lærer.

I: Ja og hvem er det?

S: Det noget med M i hvert fald.

I: Marie?

S: Øh nej.

I: Marle?

S: Ja hende har vi der også er det jo en anden svømmehal også først så svømmer vi og først efter svømning har vi dryland.

I: Nåh det er først efter svømning?

S: Ja. Og det har vi først om torsdagen.

I: Laver i noget andet til svømning end om torsdagen?

S: Altså den om torsdagen den er dobbelt så lang (svømmehal) og meget bredere så derfor kan vi ikke gøre ligeså lange øvelser fordi så skal vi frem og tilbage hele tiden.

I: Og hvad gør det?

S: Jamen det er på en måde lidt sjovt fordi så kan vi lave raketstarter og sådan

I: Hvorfor er de sjove? Hvad tænker du når du laver dem?

S: Jamen så tænker jeg WUUHUU også tænker jeg på en film hvor der er nogle der flyver afsted.

I: Ja okay og hvad så med dryland hvad sker der der om søndagen?

S: Så går vi i bad efter svømning også klæder vi om også går vi hen til dryland og der er det i sådan en hal, hvor vi laver det så er det lidt anderledes fordi så bruger vi alt pladsen vi har nemlig ikke så meget plads om torsdagen til at gøre det.

I: Okay kan man så lave nogle andre ting?

S: Ja man kan jo spille stikbold og høvdingebold og alt muligt andet.

I: Så i spiller nogle andre ting eller hvad?

S: Ja men nogle gange er det også inden i en anden hal. Også kan vi f.eks. lave zombieleg.

I: Zombieleg, hvad går det ud på?

S: Der er en der er zoombie også må han så kun gå og halte mens alle de andre gerne må løbe og sådan, og han må ikke kravle over ting.

I: Hvad synes du om den leg?

S: Den er sjov når man kan fange dem, men ikke når man ikke kan fange dem.

I: Godt hvad med de her spot events, hvad er det?

S: Jamen det er det her med livrending og jeg har ikke været til andre, men jeg kommer i hvert fald til det her med brunch hvor der er bacon og så kan man også.. jeg går til parkour og det vi skal på det event det er sådan noget med forhindringer og være udenfor og det er også det vi laver der, og det er ret fedt.

I: Okay det er fedt at man kan?

S: Fordi så hopper man over ting og laver alle mulige stunts og sådan.

I: Og det er måske også noget man kan gøre til spoteventet eller hvad?

S: Ja..

I: Okay, okay fedt, vi skal til at tale om dine trænere, dine trænere er Jesper og Marie og hvem ellers?

S: Kasper han er også blevet vores træner nu, det var han ikke i starten.

I: Okay så han er også blevet lidt jeres træner?

S: Ja også Marl.

I: Okay, hvis du skal starte med at vælge en som skal være et dyr.

S: Hmm... Jesper.

I: Okay, hvilket dyr er Jesper når i er til svømning?

S: Han er en voksen elefant.

I: Okay kan du beskrive nogle situationer, hvor han er den her voksne elefant?

S: Han bestemmer sådan over alle sammen, dirigerer dem igennem alt, det må du ikke gøre, det skal du gøre, det skal du gøre nu og sådan.. Men han kan også være han er også selv stærk og kan svømme og sådan.

I: Ja og hvad gør det?

S: Jamen det gør at man ikke sådan skal sige ham imod fordi han kan sagtens gøre det hele.

I: Hvad synes du om den her voksne elefant?

S: Nogle gange kan han godt råbe lidt højt, hvor han jaa og..

I: Hvad tænker du så?

S: Jeg tænker wow det er ret højt nogle gange.

I: Ja?

S: Så det kunne godt have været lidt lavere, men det er jo også fordi at der tit er nogle der snakker.

I: Og hvad gør elefanten så?

S: Så skælder han dem ud.

I: Hvad med Marie hun er jo også din træner, hvilket dyr er hun?

S: Hun er en kakerlak..

I: En kakerlak? okay, kan du beskrive nogle situationer hvor hun er en Kakerlak?

S: Altså hun er der bare hele tiden og hun siger ikke nær så meget, så man lægger ikke så tit mærke til hende, også er hun også lidt klam fordi hun går i meget tæt tøj, noget der klitrer helt ind..

I: Okay hvad tænker du om den her kakerlak?

S: Den er meget sød.

I: Meget sød, hvad eller?

S: Hun er en god træner i hvert fald, hun laver nogle okay gode øvelser og lege i dryland i hvert fald.

I: Okay- hvad betyder det?

S: Altså jeg kan bedst lide når man knokler og bruger alle sine kræfter og nogle gange så er det sådan nogle andre lege hvor man bareskal lave en ting efter en og det kan nogle gange godt blive sådan lidt årh.

I: Altså?

S: Kedeligt, ikke hårdt og for nemt.

I: Okay så det skal helst være hårdt?

S: Ja..

I: Hvad med Kasper, hvilket dyr er han?

S: Han er en løve. Han gennemgår tingene, det er ham der laver dagens program og han holder øje med sin flok i vandet.

I: Okay er der nogle situationer hvor du kan beskrive hvor han er løve?

S: Altså han sådan står op og kigger ud på os og: hey! nu skal i svømme det i blev bedt om..

I: Okay hvordan siger han det?

S: Han siger ikke nøjagtigt det men noget i den stil.

I: Hvordan fortæller han jer det, på hvilken måde?

S: Det er lige den rigtige måde, fordi det er ikke for hårdt og det er heller ikke for bilde det er lige tilpas.

I: Okay hvad med Marle hvad er hun?

S: Hun er en hun løve,

I: Hvorfor er hun en hunløve?

S: Fordi hun gennemgår også dagens program og hun holder også øje men hun er ikke nær så kommanderende som Kasper, han siger hey nu skal i gøre det mens hun siger hov nu må i huske at gøre det.

I: Okay så hun siger det på en anden måde, hvad tænker i om det?

S: Hmm det kunne godt være lidt mere hårdt som Kasper.

I: Okay godt, i forhold til dine forældre og hvad de synes... Når du er derhjemme, hvad siger dine forældre så om at du går til svømning?

S: Som regel når jeg lige er i gang med noget, så ligger de mit tøj frem også tager jeg det på og så kører vi sådan..

I: Siger de?

S: De siger bare nu skal du til at gøre dig klar til svømning.

I: Hvad siger de om at du går til svømning?

S: De synes det er fedt fordi jeg altid har svømmet, men så holdte jeg en pause i nogle år fordi min ven ikke gik til det med fordi vi var på det højeste hold og det næste hold der kom efter det, det var for svært.

I: Okay og hvad så så stoppede du?

S: Ja.

I: Hvorfor startede du så igen?

S: Det var fordi jeg var i Tyrkiet og så ville jeg hele tiden være i poolen og så sagde min mormor: ja altså du skal til at starte til svømning igen, du er altså så glad for det og så synes jeg det var en meget god ide og så fandt vi det her hold og så startede jeg.

I: Så du er startet lige efter sommerferie?

S: Nej jeg har gået her i en sæson.. Så jeg gik her også før.

I: Har holdet ændret sig?

S: Ja altså jeg har jo fået nogle flere venner.

I: Okay er der sket nogle andre ting med måden i svømmer på?

S: Det er måske blevet lidt hårdere.

I: Jeg tænkte var der også livredning og udspring før sommer?

S: Ja det tror jeg.

I: Okay i forhold til når du er til svømning er der så nogle tidspunkter, hvor man kan snakke med de andre fra holdet og lave ting med dem?

S: Ja når man holder en pause og når man gennemgår tingene eller når de lige har gennemgået og man er på vej ned i vandet.

I: Ja hvad snakker man så om og med hvem?

S: Så siger man: orh endelig er vi færdige med den her hårde øvelse og så skal vi lave legen eller også når vi laver brystsvømning der er vi også over vandet, så der kan man også snakke med hinanden og også under vandet.

I: Under vandet, okay det forstår jeg ikke helt?

S: Altså så dykker man ned til bunden også bare skyde sig fra eller gå under banetorvet.

I: Okay gør man det alene eller?

S: Det gør man sammen med en.

I: Okay hvad så med det nede på bunden det forstod jeg ikke helt.

S: Jamen så laver man måske med en pistol eller sådan noget også skyder man sig selv, f.eks. når der er nogen på den ene ende om torsdagen også skal man lige klatre op ad en stige og sådan .

I: Okay det forstå jeg godt, er der nogen du godt kan lide på holdet som venner?

S: Ja jeg har to, men vi snakker ikke sammen udenfor svømning eller mig og Sofus vi aftale om vi kommer til træning.

I: Hvad så hvis Sofus ikke kommer til træning?

S: Jeg spurgte ham i dag, men han sagde han skulle være sammen med nogle af sine venner.

I: Ja hvad tænker man så?

S: Så tænker jeg ligesom øv men så håber jeg bare Ludvig kommer.

I: Okay.. Er der nogen tidspunkter til svømning man ikke kan snakke sammen og lave ting sammen?

S: Ja mens nogle gennemgår og man er nede i vandet f.eks..

I: Ja okay hvad så når man svømmer?

S: Så kan man nok heller ikke kun i nogle få nogle.

I: Hvordan har du det med det?

S: Det er jo okay fordi vi er jo kommet for at svømme.

I: Ja okay så når du ligger og svømmer, hvad tænker du så?

S: Så tænker tit på min skole dag eller hvad der sker i morgen og forestiller mig hvordan det bliver når jeg skal ud og rejse f.eks. så forestiller jeg mig hvor godt det bliver og hvor varmt.

I: Ja okay, er der nogle situationer, hvor du forestiller dig mere end andre?

S: Ja jeg er ret meget dagdrømmer, for jeg tænker rigtig tit. F.eks. når jeg laver rygcrawl der kigger jeg op i loftet, der tænker jeg f.eks. også.

I: Okay.. Godt når du er til svømning er der så nogle gange du kan bestemme, hvad i skal lave?

S: Hmm.. ikke rigtigt kun hvis man stemmer om noget.

I: Okay hvornår gør man det?

S: Det har vi ikke rigtig gjort tror jeg.

I har ikke rigtigt stemt om noget?

Jo altså når vi laver dryland så kan vi nogle gange.

I: Ja hvad tænker du om det?

S: Så håber jeg at vi kommer til at lave den leg jeg gerne vil lave.

I: Hvad synes du om at du har indflydelse på hvilken leg det bliver?

S: Altså hvordan?

I: Du siger jo, du håber det bliver den leg du gerne vil, så har du en eller anden indflydelse på det, hvad synes du om det?

S: Ikke rigtigt noget.. det har jeg ikke tænkt over.

I: Hvordan kan det være du så håber på det bliver den leg?

S: Det fordi jeg tit har lavet den i skolen eller til nogle andre ting jeg går til sammen med mine venner også var det rigtigt sjovt.

I: Okay er der nogle tidspunkter til svømning, hvor i ikke kan bestemme noget eller du ikke kan?

S: Ja..

I: Ja?

S: Jamen det er jo til svømning hver gang fordi vi laver jo de ting der står på dagsordenen, måske kan vi stemme om noget hvis vi har været hurtige så kan vi lave leg til sidst.

I: Okay hvordan foregår det så når man svømmer i forhold til at bestemme?

S: Det går okay bare vi for lavet noget.. så det jo fint nok.. Men der er nogle øvelser man ikke kan lide f.eks. crawl fordi det tager alt min energi men nogle gange er det også bare fint fordi det er rigtigt hårdt.

I: Okay nu skal vi tale om dine trænere igen oplever du, at der er nogle af dine trænere der presser dig til at gøre noget?

S: Hmm. Nej ikke rigtigt.

I: Hvad gør de så?

S: Jeg gør som regel det der bliver sagt nogle gange snakker jeg.

I: Okay hvad er det så de siger hvis de ikke presser?

S: De presser jo ikke så siger de bare sshhh.

I: Og hvad så når i skal svømme noget bestemt?

S: Så snakker vi ikke.

I: Hvad så når de fortæller jer at i skal svømme noget bestemt.

S: Jamen om torsdagen så står det jo på tavlen og det forstår de fleste, men hvis man så ikke lige forstår det så spørger man bare lige hvad det var det var.

I: Okay godt, jamen vi er jo snart færdige. Når i svømmer nogle øvelser hvad plejer i så at lave?

S: Altså vi laver noget forskelligt når der er opvarmning så er det jo forskelligt. Og når vi svømmer er det også forskelligt.

I: Okay men i svømmer f.eks. nogle crawl øvelser?

S: Ja det er rigtigt.

I: Prøv at nævn for mig hvad i svømmer?

S: Jeg kan ikkekomme på noget vi svømmer ret tit.

I: Okay så bare noget en gang imellem det er også fint.

S: Vi svømmer jo dykning og delfinhop på det lave, det svømmer vi.

I: Okay når i laver det får i så at vide hvorfor i skal dykke, eller hvorfor i skal svømme delfinhop?

S: Nej ikke rigtig. Nogle gange så siger de nu skal i lave det fordi i skal blive stærke eller i skal kunne det.

I: Okay kan du fortælle mig om det konkrete eksempel?

S: <F.eks. når man skal hive sig op af kanten, så siger det skal i ku. Eller nej nej når man dykker en halv bane så hvis man ikke kan så siger de det skal i ku.

I: Okay, hvorfor skal i kunne det?

S: Fordi det er nok niveauet for det her svømmehold, at det skal man kunne gøre.

Så når du ligger og dykker så tænker du det?

Nej så tænker jeg så dykker vi alle sammen og det ser vildt godt ud og sådan.

Som en delfinflok der bare svømmer alle sammen sammen.

I: Så så er man sådan lidt sammen med de andre i flokken?

S: Ja så er man nogle gange nogen over en og under en.

I: Okay hvordan har du det med det?

S: Det er da sjovt fordi at, ja så kan man kigge ned på dem når de svømmer og vente på at de gir op og skal op og trække vejret og sådan.

I: Ja okay, hvad er det du gerne vil opnå ved at gå til svømning?

S: At jeg bliver stærkere og jeg bliver hurtig til at svømme sådan, hvis vi nu er på ferie og jeg skal svømme om kap med nogle at jeg bare og når vi laver vandpolo at jeg også kan være med

I: Okay så når du kan være med i de ting og også være god og sådan?

S: Ja.

I: Okay hvornår føler du, føler du der er nogle ting i laver til svømning som giver dig mulighed for at opnå de ting du lige sagde?

S: Ja sådan noget hvor man først skal svømme det ene niveau langt også hurtigere og hurtigere.

I: Okay så progressivt, hvordan giver det mulighed for det?

S: Fordi at det har noget med udholdenhed at gøre fordi man skal ligge og kæmpe.

I: Okay og når du så svømmer det her, hvor det bliver hurtigere og hurtigere, hvad tænker du så om det?

S: Jeg tænker sådan orhh jeg mangler kun en bane og lige det sidste så kan jeg holde en stor pause og sådan. Og jeg gøre mig fortjent til noget når jeg kommer hjem, så har jeg bare fortjent at sidde og spille lidt.

I: Okay så så fortjener man et eller andet?

S: Nej det gør man jo ikke men så synes eg selv at jeg må det.

I: Siger din mor og far f.eks. også du har fortjent noget ved at gå til svømning?

S: Altså hvis jeg nu har været ret udmattet og kommet meget sent i seng så siger de nu har du fortjent det.

I: Okay. Når du svømmer er der så nogle situationer hvor du lærer noget?

S: Altså man lærer jo at holde vejret bedre f.eks. når man skal lave kolbøtter eller dykke.

I: *Ja er der andre situationer hvor man lærer noget?*

S: Når man hopper fra vippe og sådan noget.

I: *Er der nogle gange du ikke lærer noget når du svømmer?*

S: Når man bare laver delfinhop, det føler jeg ikke rigtigt lærer noget af.

I: *Nej, hvad føler du så man kan få ud af det?*

S: Hmm.. at man kommer igennem banen. Det er bedre end bare at svømme ligeud, det at man skal gøre noget og det sådan er en udfordring i stedet for bare at svømme ligeud..

I: *Okay hvad så når du bare svømmer ligeud hvad tænker man så?*

S: Så tænker jeg bare nå nu er jeg der næsten også også kan man også dykke lidt også kigger man på hvor de andre er henne og sådan noget.

I: *Ja kigger på de andre?*

S: Ja hvis de nu var bagved en eller foran en eller hvis de ventede eller sådan.

I: *Hvad tænker man f.eks. hvis de var bag ved en?*

S: Så tænker jeg, nu må jeg gi den gas, så de ikke overhaler mig..

Okay og hvad tænker... Det der med at komme igennem banen, hvornår tænker man det?

Altså hvis det er noget hvor man har brug for en pause.

I: *Godt okay, i forhold til dine trænere fortæller de så når der er noget du kan gøre bedre eller når der er noget du gør godt?*

S: Ja når jeg, de fortæller ikke så meget når jeg gør det godt, men de siger tit når der er noget jeg kan gøre bedre. F.eks. det er bedre at trække vejret på siden i stedet for man tager det op og bremser sig selv og sådan.

I: *Så de siger hvorfor det er godt at trække vejret til siden?*

S: Ja noget med så får du mere fart.

I: *Okay men de fortæller ikke så meget når man gør det godt?*

S: Nej ikke rigtigt.

I: *Okay nu er vi faktisk færdige er der nogle andre ting du tænker jeg har brug for at vide for hvorfor du har lyst til at gå til svømning som jeg ikke har fået af vide endnu?*

S: Ja altså jeg kan godt lide at være til svømning fordi at det er sjovt at være under vand fordi så kan man lave alt muligt andet og begynde og svæve og lave alle mulige lege.

I: *Okay så det noget med kroppen er anderledes i vandet?*

S: Ja så kan man lave alt muligt anderledes.

I: *Ja fedt, mange tak.*

Albert

I: *Kan du fortælle mig hvordan torsdagstræningen normalt foregår?*

S: Her når det begynder at blive lidt lysere så begynder jeg selv at cykle der hen og der følges jeg så med min søster. Tidligere så kørte vi i bil fordi der var meget mørkt om aftenen.

I: Og hvad sker der så ellers om torsdagen?

S: Jamen så plejer vi at møde lidt før jeg plejer at være omklædt 10 i syv og så snakker jeg med Frederik og nogle andre og så jeg bare i god tid.

I: Okay du ved ikke hvorfor du har lyst til at komme før?

S: Nej altså det jo også for ikke lige at komme de sidste sekunder inden, fordi så kunne det være man ikke lige hørte hvad man skulle. Og nu kan jeg jo også snakke med andre om hvad der er sket.

I: Okay og hvad sker der så?

S: Så begynder træningen og den er ikke så hård men den er meget god, men jeg kunne godt tænke mig at den der dryland tid den blev længere fordi man når ikke særlig meget man når måske lige nogle øvelser også skal man ind og svømme.

I: Ja okay hvad er der sjovt ved den dryland der siden du godt kunne tænke dig den var længere?

S: Ja da jeg gik, jeg har gået på konkurrence hold, og der var dryland hver gang halvanden time hvor man lavede udstrækning og hvor du også lavede øvelser og sådan også blev du også ordentlig varm og man lavede meget mere også fik du flere muskler også kunne du også svømme meget hurtigere.

I: Okay så det der med at man fik lidt flere muskler under dryland det synes du var fedt?

S: Ja..

I: Hvad synes du ellers om jeres dryland ?

Jeg synes den er meget god ik, det er nogle gode øvelser og det giver okay.

I: Kan du prøve at beskrive en øvelse du synes der er meget god?

S: Det er svært at forklare.

I: Du kan prøve.

S: Squat måske, den er meget god fordi den er meget let men den kan også give meget kraft.

I: Ja okay når du laver squat hvad tænker du så, hvis du tænker noget?

S: I hvert fald når jeg skal lave maveøvelser så tænker jeg på at jeg får six-pack.'

I: Okay (Latter), og hvad sker der så efter den her landtræning?

S: Jamen så går vi ud også skal vi så svømme.

I: Og hvordan foregår det?

S: Jamen Jesper eller Kasper de forklarer lige hvad man skal gøre og læser programmet op også bliver du sat i gang, vi plejer at svømme 200m opvarmning hvor man bare må svømme lige hvad man vil. Så bagefter begynder træningen i vandet serier og sådan.

I: Hvad så bagefter træningen i vand?

S: I vand så tager vi så banetovene op 20 minutter over 8, også giver vi så highfives til trænerne når vi går... Så går vi i bad.

I: Snakker i så om noget.

S: Så snakker vi om træningen og om hvad man skal næste weekend eller sådan.

I: Kan du så fortælle mig om søndagen?

S: Ja om søndagen der kører jeg jo også på cykel, og jeg møder der 20 minutter i 12 og der er jeg her også klæder jeg om sådan jeg måske er inde i boldhallen eller hvad man kan kalde den kvart i 12 også spiller jeg bold og finder nogle bolde og spiller med dem. Så kommer der nogle andre og så spiller vi så.

I dag fandt jeg f.eks. rundbold ting også spillede vi bare med dem.

Det også dejligt at komme før, fordi så kan man lave alle mulige sjove ting.

I: Kan man også gøre det om torsdagen eller hvad?

S: Nej fordi der har du ikke så stort område og du kan også kun komme ind en halv time før, halv syv, og der er ikke nogen bolde fordi vi er ikke i nogen boldhal der.

I: Okay hvad sker der så ellers om søndagen?

S: Så laver vi landtræning så får vi lige 10 minutter til lige at klæde om og få et bad og komme herud.

I: Er den anderledes den træning?

S: Ja fordi jeg synes den er sjovere fordi vi er ikke så mange, og vi har et kortere bassin og det er ikke så hårdt og vi laver nogle meget sjovere ting.

I: Hvad er f.eks. sjovere?

S: Fordi jeg kan godt lide at man laver sådan noget livredning for f.eks. her, mens over i Gladsaxe der svømmer du bare baner, men her laver du sådan nogle livredningsting måske dykke ned og hente nogle dukker på bunden af hallen og så bjærge.

I: Hvorfor er det sjovt?

S: Fordi så laver man noget andet end bare at svømme baner.

I: Okay jamen kan du så beskrive hvad du tænker når du laver det?

S: Jeg har mere lyst til det, selvom jeg har lyst til det andet, så har jeg mere lyst til det her fordi det er sjovere.

I: Jamen hvordan kan det være?

S: Det fordi man laver nogle andre ting, over i Gladsaxe der laver du bare, der siger de bare nu skal i svømme 500m, 5 gange 100m crawl, mens her skal vi dykke ned til bunden lave alle mulige delfinhop og øvelser hvor man skal hente dukker nede på bunden for det er meget sjovere og det føles også at det er mindre man svømmer fordi det er 25m.

I: Okay lærer man noget andet så?

S: Ja du lærer noget andet for jeg vidste ikke hvordan man lavede livredning sådan fordi det havde jeg ikke haft før.

I: Okay super albert så går du ud i bad og sådan når det er over?

S: Ja.

I: Hov der er også udstrækning, hvad sker der der?

S: Der sidder vi og udstrækker og snakker lidt også får man måske en lille myslibar eller sådan.

I: Kan du fortælle mig hvad hyggeaftener er?

S: Det hvor man er sammen et helt hold også har man en ret med hver enten mad eller kage og så snakker vi sammen og spiser mad og man spiller spil og hygger og ser film og sådan noget... Det er meget hyggeligt.

I: Kan du prøve at beskrive, hvorfor det er meget hyggeligt? Prøv at beskriv hvad du laver der.

S: Altså det er det at man er sammen med andre, fordi du har mere tid til at snakke og du sidder og hygger dig og snakker om nogle andre ting fordi du har mere tid til det.

I: Snakker om nogle andre ting?

S: Ja det meget hyggeligt og du ser måske også en film eller spiller et spil.

I: Ja, hvad er det der nogle andre ting, man snakker om nogle andre ting, hvad er det for noget?

S: Jamen du kan mere, du kan snakke i længere tid, fordi her kan du måske snakke i fem minutter.

I: Ja hvad sker der da hvis man snakker i mere end fem minutter?

S: Jamen så hører man måske ikke efter hvad man skal gøre.

I: Siger Jesper måske noget?

S: Nej ikke hvis man sidder og snakker stille og roligt under udstrækning, man skal bare lave øvelserne. Man skal bare holde øje.

I: Okay, hvad med de her spotevents livredning og det, kommer? Kommer du egentlig til det på søndag?

S: Nej jeg har lavet en anden aftale.

I: En anden aftale. Har du været med til andre af de her spotevents, jeg ved at du var med til livredning.

S: Udspring har der også været.

I: Hvad går det ud på og hvad synes du om det?

S: Altså det er sådan noget hvor man skal hoppe igennem ringe, lærer at lave gode hovedspring, bomber og saltoer.

I: Har du været til andre?

S: Ja så har jeg været til synkron, det var det første tror jeg nok, nej det var løb også var der synkron, hvor man skulle lære at skode.

I: Hvad synes du om de her events?

S: De er meget sjove fordi du lærer at lave andre ting, du ved ikke hvordan du gør.(Pause)Jeg vidste ikke hvordan man laver sådan noget synkron og livredning for eksempel.

I: Men det ved du nu?

S: Ja jeg har fået mere indtryk og ved mere hvad det gør.

I: Okay... Godt nu går vi i gang med nogle andre spørgsmål som handler om trænerne.Så du har nogle trænere hvem er det?

S: Kasper også er det Marie og Jesper og Marl.

I: Okay hvem kender du så bedst hvis du skal nævne et par stykker.

S: Jeg kender Kasper for ham har jeg haft siden jeg var seks også har jeg haft Jesper tidligere og også Marl.

I: Okay og hvem har du så haft mest på det her hold?

S: Det er Jesper og Kasper og Marie.

I: Okay så snakker vi om de tre trænere, hvis de nu var et dyr, så hvis Kasper var et dyr hvilket dyr var han så.

S: Kasper?! Det ved jeg såmænd ikke.

I: Nej men prøv at tænk hvilket dyr er han?

S: Hm(Pause). Han er sådan livlig på en måde.

I: Livlig, et livligt dyr?

S: Ja for han laver så meget og han har fået opereret et knæ og brækket mange ting tror jeg, så han kunne godt være et livligt dyr.

I: Et eller andet livligt dyr. Hvad synes du om det her livlige dyr.

S: Han er sød...

I: Ja hvornår er han sød?

S: Han er bare sådan sød at være sammen med, imodsætning til nogle trænere.

I: Kan du beskrive hvornår han er sød?

S: Ja han kan godt finde ud af at forklare tingene, tidligere havde jeg en træner og han var bare mega sur og han sagde kun en ting og hvis du ikke helt forstod det så skulle man bare spørge en eller anden af børnene fordi han gad ikke at forklare igen, men det gider Kasper godt.

I: Okay hvad med Jesper, hvilket dyr er han?

S: Han kan blive sådan sur, han kan også blive glad og han kan råbe højt.

I: Ja, kan du prøve at beskrive når han gør de her ting?

S: Ja hvis man nu ikke har hørt efter så kan han godt råbe lidt højt.

I: Ja og hvad med ellers?

S: Han er glad på en måde og hvis man nu har nogle ideer til dryland som kan vi ikke godt spille stikbold eller fodbold, så kan han godt sige jo det kan vi godt, lige til opvarmning. Det meget dejligt.

I: Det er meget dejligt, hvorfor er det det?

S: Fordi normalt til opvarmning, der plejer man bare at skulle løbe og det er bare kedeligt men det her er sjovere, man laver det på en sjov måde.

I: Okay og hvad med Marie, hvis du kan nævne et dyr der?

S: Jamen Marie har vi ikke så meget.

I: Okay så dropper vi bare hende. Albert når du er hjemme og skal til at tage til svømning, hvad siger dine forældre så om svømning?

S: Da jeg gik til konkurrence der var det sådan at jeg skulle gøre de ting ik, men de er meget glade for at jeg gør det.

I: Hvad siger de, kan du prøve at sige det?

S: De plejer ikke at sige så meget, men de synes at det er godt at vi lærer sådan noget livredning fordi hun synes at det er godt at så lærer vi sådan nogle ting så er der i hvert fald en der kan redde hende når hun er ude og svømme.

I: Ja og hvad synes de om at dig og din søster går til svømning?

S: De synes det er godt og at vi gider at gå til sådan en lang sport, vi har gået til det i ni år, så vi har holdt det i lang tid.

I: Ja okay, er der nogle tidspunkter, hvor de siger de her ting?

S: Det var i weekenden, hvor vi lige var kommet hjem fra livredning.

I: Okay super, nu kommer det til at handle om træningen og når du er sammen med de andre svømmere. Så når du er sammen med dem kan man så snakke sammen og lave ting.

S: Ja du kan sagtens snakke med dem, de er gode at snakke med og hyggelige og sjove.

I: Ja kan man også lave ting med dem man er til svømning med?

S: Ja...

I: Ja hvordan kan du beskrive det?

S: Det ved jeg ikke sådan rigtigt

I: Okay jamen prøv og ting er der nogle tidspunkter hvor du kan være sammen med de andre om at lave noget?

S: Vi gør det i udstrækning og til landtræning.

I: Hvad når i svømmer sammen, er der nogle gange i skal lave nogle øvelser sammen?

S: Ja her der skal vi lave bjærgning også er der også nogle gange nej mange gange vi skal være sammen med hinanden.

I: Ja kan du fortælle?

S: Ja nogle gange er det bjærgning, i livredning er vi meget sammen to og to også er der også nogle gang hvor vi skal prøve at holde hinandens ben også er der en der svømmer.

I: Ja og hvad synes du om den øvelse?

S: Det er sjovt, det er sjovere når vi laver noget sammen.

Fordi det kan også blive lidt kedeligt at man bare ligger der og svømmer alene måske er det bedre at man er sammen også kan man også tale sammen.

I: Okay hvad med, er der nogle du godt kan lide på holdet?

S: a en der hedder frederik også en der hedder **Carl**, han gik ud og ham har jeg leget med og gået på hold med tidligere.

I: Men han gik ud?

S: Ja for han ville hellere lave kajakpolo.

I: Han ville hellere lave kajakpolo. (Pause) okay er der så nogle fra holdet du ser udenfor svømning?

S: Nej.

I: Nej, ham Carl der?

S: Ja

I: Ja okay, godt nok... Når du er til svømning er der så nogle gange, hvor du eller andre på holdet har mulighed for at bestemme noget?

S: Ja ligesom til dryland om søndagen.

I: Om søndagen der kan i bestemme noget, det var det du fortalte om før?

S: Ja der kan man nemlig laverundbold eller fodbold eller sådan.

I: Ja er der andre gange, hvor man har mulighed for at bestemme noget?

S: (Pause)Altså nogle gange så til hyggetræninger, til de træninger hvor man er sammen alle sammen og sådan inden ferie. Så nogle gange kan man bestemme eller hvis der er ekstra træning.

I: Okay så der må man gerne vælge lidt?

S: Ja.

I: Okay er der så nogle gange hvor i ikke har mulighed for at bestemme noget?

S: Ja for nogle gange ligesom i dag hvor vi skal svømme diplomer der kan vi ikke fordi vi skal ligesom vise hvad vi kan.

I: Okay så der er det fastlagt på forhånd?

S: Ja.

I: Hvad med om torsdagen er der nogle gange man har mulighed ofr at bestemme der?

S: Så skal det også være, nogle gange kan man godt spørge om kan vi ikke lave haj eller guldfisk til sidst eller ståtrold hvis man nu stopper noget før.

I: Okay hvordan er det ellers?

S: Det er meget sådan de skal også have lov til at lave det de nu har forberedt.

I: Okay hvad gør i så?

S: Så laver vi sådan, hvor vi er sammen eller svømmer nogle baner og sådan.

I: Okay nu er vi så kommet så langt at der næsten ikke er mere tilbage.

Når du er til træning er der så nogle gange nogen af trænerne der presser jer til at lave noget bestemt?

S: Ja nogle gange om søndagen har vi prøvet at lave **tabata**. Hvor man laver noget i 15sekunder også har man pause i 15sekunder.

I: Hvordan bliver man så presset til at lave noget der?

S: Så det sådan Jesper der siger kom så kom så der er ikke så lang tid tilbage.

I: Hvad tænker du så når han siger det?

S: Så vil man jo gerne gøre det hurtigt eller sådan.

I: Hvad synes du så om den her tabata?

S: Jeg synes det er meget sjovt fordi du kan gøre tingene hurtigt i kort tid, så det er ikke sådan noget med at du skal gøre tingene hurtigt i 2minutter.

I: Okay, og hvad gør det at man skal gøre tingene hurtigt i to minutter?

S: Så kan man måske gøre det meget hurtigere.

I: Okay ja det kan jeg godt se. Nu skal vi snakke om når i svømmer eller laver noget andet, fortæller Jesper eller en anden jer så om hvorfor i gør de ting i laver?

S: Ja nogle gange når vi f.eks. har det her livredning så siger han nu skal i lave det her fordi vi har om livredning.

I: Okay fordi i nu har om livrdning?

S: Ja.

I: Okay fortæller han hvis i nu skal bjærge et eller andet hvorfor man så skal gøre det på den måde?

S: Ja sådan der ikke sker noget med personen.

I: Hvad med om torsdagen er der nogle gange i får at vide hvorfor i gør de ting i gør der?

S: Måske er der nogle øvelser så man kan blive bedre til noget men ellers tror jeg ikke.

I: Okay, i forhold til det du gerne vil opnå ved at gå til svømning, hvad vil du så gerne have ud af at gå til svømning?

S: Få nogle venner ved at gå til svømning, blive bedre til svømning blive rigtig god til det, måske en dag blive træner, fritidstræner, måske en dag når jeg bliver 16år så være træner hvor det er et job ved siden af.

I: Okay og hvordan kan du blive det af at gå til svømning?

S: Fordi at så hvis du har gået til det i lang tid ved du hvorfor du gør de forskellige ting, og så kan du jo vise det og du kan det udenad så du kan sige det til andre. En ferie der lærte jeg også min fætter at svømme.

I: Åh det var smart. Hvad med ellers er der nogle ting du gerne vil opnå ved at gå til svømning?

S: Nej det tror jeg ikke.

I: Nej.(Pause) Hvad ligger du og tænker på når i skal svømme et eller andet bestemt?

S: At blive bedre til det.

I: At blive bedre til det okay, hvornår synes ud at du har mulighed for at blive bedre til det, kan du beskrive det?

S: Nej.

I: Nej?

S: Nej jeg bliver bedre til det når det er hårdt for så bliver man bedre og lærer det hurtigere.

I: Okay, hvis du nu forestiller dig en eller anden gang, hvor du har svømmet til en træning øh føler du så du har lært noget dengang?

S: Ja man lærer noget hver gang(Pause) man bliver bedre til det.

I: Okay man bliver bedre til det, hvordan?

S: Fordi når du laver det igen og igen så bliver du bedre til det.

I: Okay kan du beskrive det?

S: Jamen engang hvor jeg skulle lære crawl...

I: Hvad med her på swimfit?

S: Jamen der lærte jeg f.eks. livredning.

I: Okay, siger trænerne nogle gange hvad du kan gøre bedre?

S: Ja hvis man laver en eller anden øvelse også kan de jo sige eller vendinger så kan de jo sige du skal ikke gøre sådan men lidt om hurtigere eller langsommere.

I: Okay så det fortælle de. Fortæller de så når du gør noget godt?

S: Ja nogle gange kan man godt risikere , hvis der er nogen der ikke har prøvet en øvelse før og man gjorde det ekstra godt, og de andre ikke helt vidst hvordan man skulle gøre så kunne man godt blive sat til at vise det.

I: Og hvad synes du om det?

S: Jeg synes det er meget godt, for der var også engang hvor jeg ikke lige kunne forstå det. Så er det bedre at der er en nede i vandet og gør det.

I: Hvad synes du om da du viste det?

S: Jeg synes det var fedt at der var en ting jeg kunne de andre ikke var så gode til.

I: Okay godt synes du at du udfordres i træning?

S: Ja i starten syntes jeg ikke, men nu begynder jeg at blive udfordret, i starten var det lidt kedeligt og meget nemt men nu er det godt.

I: Ja hvordan kan det være?

S: Ja fordi måske skulle de lige vide hvad folk kunne.

I: Hvad så nu kan du beskrive, hvordan du bliver udfordret nu?

S: Ja fordi nu kan jeg f.eks. prøve at svømme hurtigere.

I: Er der noget dine trænere gør for at du kan blive udfordret?

S: Nej det tror jeg ikke.

Ellen

I: Kan du fortælle mig om torsdagstræningen hvordan den foregår og hvad du laver?

S: Jeg cykler og kører nogle gange i bil til træning.

I: Ja følges du med nogle der?

S: Min far.

I: Ja og hvad sker der ellers?

S: Så tager vi over i svømmehallen. Også går vi i svømmehal og svømmer, men vi har først dryland.

I: Ja og hvad sker der til dryland kan du prøve at beskrive det for mig.

S: Vi... laver mange øvelser armbøjninger og sprællemænd og sådan.

I: Og hvor laver i det henne?

S: Det laver vi nede i en slags kælder i gladsaxe svømmehal.

I: Ja okay.. Så i laver armbøjninger, mavebøjninger i kælderen, hvad synes du om det?

S: Det synes jeg er dejligt.

I: Ja kan du prøve at beskrive en situation hvor du synes det?

S: Når vi f.eks. laver noget hvor jeg bare tænker det er hårdt bagefter, hvor man har fået lidt sved på panden.

I: Kan du fortælle mig om engang hvor det skete?

S: Det sker ret tit men altså når man har lavet sådan pyramidetræning.

I: Okay og hvad sker der så efter dryland?

S: Så går vi ned og svømmer også svømmer vi for det meste sådan hvor vi starter med opvarmning og så laver vi en masse øvelser og svømmer langt.

S: Ja, hvordan får i at vide hvad i skal lave?

I: De skriver det på tavlen. Der er sådan en tavle ved bassinet også kan vi så se hvad vi skal svømme og nogle gange fortæller de os det også.

I: Og hvad sker der så når i har svømmet de her ting der står på tavlen?

S: Så skal vi tage banetorvene op og så går vi så ind i omklædningen.

I: Hjælper du med at tage banetorvene op?

S: JA

I: Går man så alle sammen ned?

S: De fleste gør men der er nogen der springer lidt over, det kommer jeg også nogle gange til.

I: Ja okay, hvad gør man så hvis man springer lidt over?

S: Så går man bare i bad.

I: Okay også ind i badet også ud?

S: Ja.

I: Okay hvad med om søndagen?

S: Der cykler jeg altid herover. Også (Pause) så starter vi med dryland i hallen også laver vi en masse øvelser, sådan løbe agtige ting og lidt mere stikbold og sådan.

I: Okay hvad synes du om det fremfor?

S: Det synes jeg er ret godt, det kan jeg også godt lide.

I: Hvordan kan det være?

S: Fordi så er der sådan nogle ribber og torve man kan klatre op i og sådan.

I: Okay så der kommer nogle forskellige ting, hvad gør det?

S: Det gør det er lidt sjovere i stedet for bare at stå og lave ingenting.

I: Ja kan du beskrive hvorfor det bliver sjovere.

S: Det er for eksempel når vi laver cirkeltræning, rotation, hvor vi skal over til poster det kan jeg godt lide.

I: JA hvorfor?

S: Fordi så får man prøvet en masse ting, og det går hurtigt også kan vi få fri leg.(Pause)

I: Hvad sker der så efter det her?

S: Så går vi ind til svømning, ind i svømmehallen, og svømmer. Så øhh så for tiden laver vi livredning.

I: Ja, er svømningen anderledes i forhold til om torsdagen?

S: Ja fordi det her når vi har så træner vi op til det her.

I: Okay så træner i simpelthen op til det, hvad synes du om det?

S: Det synes jeg er godt.

I: Hvorfor?

S: Fordi så har man set, hvordan det er og prøvet det, også kan man sige det er lige noget for mig eller det er det ikke.

I: Okay også kan man gøre hvad?

S: Så kan man enten melde sig ind i det, eller også kan man bare prøve det eller også kan man sige nej det er ikke noget for mig.

I: Okay og det var sådan set det. Nej vent i har egentlig også noget udstrækning, hvordan er det?

S: Så til sidst har vi udstrækning og der sidder vi taler og hygger og spiser lidt mad og strækker ud.

I: Ja okay. Godt. Også vil jeg egentlig gerne høre lidt om hyggeaftener, hvor mange har i egentlig haft af dem?

S: To.

I: To, og hvordan har de været?

S: Jeg har kun været med til anden. Det var rigtigt rigtig hyggeligt.

I: Hvordan kan det være du ikke var med til nummer 1?

S: Der skulle jeg et eller andet.

I: Okay, hvordan kan det være nummer to var rigtig hyggelig?

S: Det var sådan fordi vi så X-factor sammen og vi lavede alle mulige ting sammen, man lærte hinanden at kende...

I: Så når man laver ting sammen kan i ikke også gøre det i svømmehallen?

S: Jo men her er det sådan hvor man ser hinanden ikke i svømmetøj men et andet sted.

I: Okay så i normalt tøj. Okay hvad med trænerne hvordan er de til hyggeaftenene er det det samme som i svømmehallen?

S: Nej nej det er sådan vi kan bare lave, det vi har lyst til og sådan

I: Okay er der nogle friere rammer så?

S: Ja.

I: Ja man må gøre lidt flere ting?

S: Ja.

I: Okay så er der spotevents, det er det sidste vi går i gang med inden vi laver de rigtige spørgsmål. Så spotevents kan du forklare mig om det?

S: Det er sådan en masse ting man laver i vand, sådan andre ting som udspring, livredning og så synkron svømning.

I: Okay og hvad synes du så om det?

S: Det synes jeg er rigtigt sjovt.

I: Okay, kan du beskrive en situation for mig, hvor du syntes det var rigtigt sjovt?

S: Jamen det var for eksempel engang da vi prøvede synkron svømning, der mødte jeg nogle af mine veninder og det var da sjovt at jeg mødte dem.

I: Hvor går de da henne?

S: De går til synkron svømning over i gladsaxe svømmehal. Også tænkte jeg det var da sjovt at prøve hvordan de svømmer.

I: Okay så svømmede du sammen med dem fra synkron og du mødte nogle du kendte?

S: Ja...

I: Super, så var der andre ting der var rigtig sjove ved det spotevent egentlig?

S: Ja altså at vi var (Pause). Vi hygger os og så laver man noget seriøst men man hygger sig også til sidst.

I: Okay og hvem er dine trænere hvis vi skal tale lidt om dem.

S: Det er Jesper, Marie og Kasper.

I: Hvem kender du egentlig bedst?

S: Det er Jesper.

I: Okay så snakker vi lidt om Jesper. Hvis jespser han var et dyr, hvilket dyr ville han så være?

S: Hmm(Pause). en løve..

I: Hvorfor?

S: Det ved jeg ikke(Pause) jeg synes han passer ret godt til en løve, fordi han han kan ligesom godt være, han er god til at råbe eller sige nu skal i tie stille og få alle ind til kanten og sådan.

I: Okay så han bestemmer?

S: Ja på en god måde.

I: Okay på en god måde, hvad gør ham ellers til den her løve, kan du beskrive nogle situationer?

S: Ja når han når han siger nu skal i tie stille og hvis man så stadig kommer til at snakke lidt.

I: Ja okay, er der andre ting den her løve har?

(Pause)

I: Eller gør som gør det til en løve?

S: Det ved jeg ikke.

I: Okay hvad gør jesper så ellers?

S: Jamen han er god til at vise os ting, f.eks. til dryland der siger han nu skal i alve supermand kender i den, så viser han os den.

I: Okay også forstår man den?

S: Ja.

I: JA okay, så kommer vi til dine forældre når du er derhjemme, hvad siger dine forældre så om svømning og det at du går til det?

S: De siger at det er godt at du går til svømning og du har nogle gode trænere, det er godt. Jeg har gå til svømning fem gange om ugen og det var ret hårdt og det var sådan mine forældre ikke havde lyst til at stå op kl. 5 om morgenen for at jeg skulle komme til konkurrence.

I: Hvad så nu?

S: Nu er det blevet meget bedre, fordi jeg går ikke så mange gange om ugen men vi lærer rigtig meget.

I: Okay hvad f.eks. ?

S: Jamen f.eks. livredning og vi lære at svømme langt uden sådan at falde om og komme op til kanten.

I: Okay så på den måde får du noget ud af at går til svømning eller hvad?

S: Ja.

I: Super, når du er til svømning kan man så lave ting sammen med de andre?

S: Ja.

I: Hvornår?

S: (Pause) I bruseren hvor man står og snakker og når vi til dryland og til det der stræk ud der kan man også godt snakke.

I: Hvad med nede i vandet?

S: Det kan man også men så skal man, så skal det være en lille kort snak fordi ellers kommer Jesper og siger nu skal i tie stille.

I: Okay så er det hvis træneren opdager at?

S: Ja.

I: Så i må gerne gøre det hvis træneren ikke opdager det?

S: Ja, men det kommer man ikke så langt med.

I: Så det bliver tit opdaget?

S: Ja.

I: Okay er der nogen på dit hold du godt kan lide?

S: Ja freja, hun er her ikke i dag, og Mathilde hun er her i dag.

I: Laver du så nogle ting med dem til svømning?

S: Ja vi svømmer sådan også kan vi så sidde og snakke lidt.

I: Og hvad med uden for svømning, ser du dem der?

S: Ja.

I: Går i i skole sammen?

S: Nej.

I: Hvordan ser du dem så?

S: Jeg ser freja vi leger sammen.

I: Men i går ikke i skole sammen hvordan ser du hende så?

S: Det var bare en dag efter svømning, hvor vi havde lyst til at lege .

I: Okay var det efter konkurrence eller var det her på swimfit?

S: Det var her på swimfit men jeg havde faktisk mødt hende på konkurrence.

I: Okay nu skal vi tale om du har mulighed for at bestemme noget eller vil bestemme noget, så når i laver nogle ting til træning er der så nogle gange man kan bestemme noget?

S: Ja man kan bestemme hvilken øvelse man skal lave.

I: Ja hvornår kan man det?

S: Det kan man til dryland, eller efter svømning der kan vi nogle gange lege lege til sidst.

I: Hvad sker der så når man spørger om man kan lege en leg?

S: Enten så siger de det kan vi godt, eller også siger de kan vi ikke lege den næste gang.

I: Okay så der har man mulighed for at bestemme noget?

S: Ja.

I: Er det både søndag og torsdag?

S: Det er mest søndag om torsdagen kan man bestemme en øvelse i dryland, men man kan ikke sådan rigtigt bestemme svømning, for det er planlagt.

I: Det er planlagt, der står de også og skriver programmer op?

S: Ja. Nogen gange kan man godt lave en leg til sidst.

I: Så der er nogle gange hvor man ikke kan bestemme noget, hvornår er det så?

S: Det er nogle gange når vi har noget vigtigt vi skal lave som f.eks. livredningsprøve.

I: okay, når du er til træning, er der så nogle gange du oplever at trænerne presser dig til at gøre noget bestemt?

S: Ja nogle gange presser de mig til at svømme hurtigere, hvis jeg svømmer rigtigt langsomt så kan de sige hurtigere, hurtigere også svømmer jeg bare lidt hurtigere...

I: Kan du prøve at beskrive en situation hvor det skete?

S: Engang i svømmehallen der fik vi der skulle vi svømme og jeg var rigtigt træt til sidst, der sagde de bare lige 25m kom nu hurtigere bare det sidste kom nu.

I: Og hvad synes du om de gør det?

S: De hepper sådan det er rart.

I: Det er rart?

S: Ja og vi hepper også på de andre når vi laver holdkap.

I: Okay når i laver nogle bestemte øvelser er der så nogle gange hvor

Jesper eller en anden træner fortæller om hvorfor i skal lave de øvelser?

S: Nej ikke så tit.

I: Ikke så tit, nej men der er nogle gange måske?

S: Ja nogle gange siger de f.eks. det styrker **coren**.

I: Når i laver landtræning?

S: Ja.

I: Hvad så nede i vandet?

S: Hvis vi svømmer livredning så siger de, det er godt, hvis man finder en død person på stranden.

I: Hvad med om torsdagen, hvad siger de der?

S: (Pause) der siger de at det skal vi lave fordi at det er godt for maven eller man skal.

I: Okay så de siger bare fordi man skal?

S: Ja de siger bare at man skal lave det.

I: Der siger de ikke så meget hvorfor man skal lave det?

S: Nej.

I: Okay hvad er det du gerne vil opnå ved at gå til svømning?

S: Jeg vil gerne blive ret hurtig, men jeg vil ikke sådan blive rigtig hurtig.

I: Okay.

S: Så ligeså hurtig som jeg er nu, men jeg vil gerne blive lidt bedre hele tiden.

I: Okay lidt bedre er det hurtigere eller hvordan?

S: Jamen ja både lidt hurtigere men også måske lidt bedre til at dykke ned til bunden og sådan .

I: Hvornår synes du svømmetræningen giver dig mulighed for at blive bedre til de ting?

S: Her om søndagen der synes jeg at jeg får meget ud af det fordi så laver man sådan nogle ting hvor det er lidt sjovt, men man skal (Pause) også dykke igennem ringe så hvor det er lidt sjovt og vi skal prøve så godt som muligt at komme igennem alle ringene under vand.

I: Okay så der bliver man bedre til at dykke, hvad med det med hurtigere?

S: Det er mest når vi svømmer langt, f.eks. starter langsomt også til sidst kan du tage alt hvad du har.

I: Okay hvad med om torsdagen, hvordan kan du blive bedre til det der?

S: Ja også ligesom jeg sagde før igen det her med at svømme langsomt og hurtigere.

I: Okay når du går til svømning, føler du så du opnår eller lærer noget ved at gå til svømning?

S: Ja.

I: Ja hvad prøv at beskrive?

S: Ja for eksempel når man lærte at, skal det være fagligt eller?

I: Det er fint det behøves ikke at være fagligt.

S: Jamen så er det sådan så kan man lære at lave en speciel svømmeøvelse så man kan blive bedre til ja. Et eller andet.

I: Okay så man lærer nogle specielle ting i forhold til hvis du måske var ude alene?

S: Ja.

I: Okay godt, vi er næsten helt færdige. Fortæller trænerne nogle gange hvad du kan gøre bedre?

S: Ja.

I: Ja? Hvordan siger de det?

S: De siger det var rigtigt flot det du gjorde men kan du ikke prøve at strække armene noget mere.

I: Okay fortæller de dig når du gør noget godt?

S: Så siger de det var rigtigt flot gjort eller...

I: Okay så der får du det også at vide?

S: Ja.

S: Okay hvad gør dine trænere for at du bliver udfordret i træningen?

De siger at jeg skal sådan (Pause) jeg skal hmm prøve at gøre mig hurtig men ikke alt for hurtig fordi så bliver jeg udmattet til sidst.

I: Ja, laver i nogle øvelser, hvor du tænker at du bliver udfordret?

S: Ja.

I: Ja?

S: F.eks. armbøjninger dem er jeg ikke så gode til så når vi laver 10 armbøjninger så er det svært.

I: Hvad med i svømning?

S: Jamen det er f.eks. når jeg skal ned til bunden der bliver jeg udfordret for jeg plejer ikke at kunne komme så langt.

I: Var det ikke også noget af det du gerne ville blive bedre til ?

S: Jo..

I: Super faktisk er vi næsten færdige medmindre vi ikke har været inde på de ting der giver dig lyst til at gå til svømning.

S: Det har vi.

S: Jamen så siger jeg mange tak.

Frida

I: Kan du beskrive hvordan du kommer til træning og hvad det er torsdag træningen går ud på?

S: Ja, vi er...fire piger sammen som bor lige ved siden af hinanden. I hvert fald kender hinanden ret godt, så vi har sådan en køreordning hvor vores forældre de skiftes til at køre også kører man sådan at der er et forældre hold der kører torsdag og søndag og så skifter man..

I: Okay og hvad sker der så?

S: Jamen så (Pause) foreksempel i dag der kørte mine forældre der kørte vi så ud også kom selma som jeg kender gående ned af vejen også tog vi lige hende med på vejen også kom Hanna som vi kører sammen med ikke i dag. Og Nikoline som bor lidt længere væk hende kører vi også forbi til slut.

I: Ja og hvad sker der så normalt når i tager til svømning og man kommer ind i hallen, hvad gør man så?

S: Så har vi sådan nogle bestemte pladser som vi plejer at tage i omklædning.

I: Okay kan du beskrive det?

S: Jamen det er bare den ene række fordi vi er gode venner med Karen men hun kører ikke sammen med os og der er ikke plads i bilerne og vi kendte hende ikke da vi startede. Også øh ved hun altid hvor vi er fordi hun plejer altid at komme lidt senere end os.

I: Ja okay, så i er blevet venner i løbet af det her swimfit?

S: Ja.

I: Også sker der hvad?

S: Ja så går vi ud i hallen når vi har været i bad og sådan noget. Også går vi i gang med dryland og nu løber vi så.

I: Ja hvordan foregår det?

S: Jamen så får vi nogle billetter til hallen som man så kan bruge fire gange så vi kan komme ind i omklædningen sætte vores tasker ud og løbe, og ind i omklædningen igen og ud igen.

I: Og hvad synes du så om det her løb?

S: Jeg synes det bliver meget fedt når man har prøvet det nogle gang så man ligesom har vænnet sig til det og er trænet op til det.

(Pause) ja fordi jeg løber nogle gange derhjemme men det er det, jeg har lige været en periode for jeg har været til noget der hedder frostcup, med nogle venner hvor der har været et løb en gang om måneden men jeg har ikke løbet siden så jeg skal lige vænne mig til det før det bliver sjovt.

I: Okay, når man er ude på løbeturen hvad gør man så?

S: Vi snakker. Hvilket nogle gange er lidt en ulempe fordi så får man sidestik det gør vi bare.

I: Og man snakker meget eller hvad?

S: Ja jeg kan godt lide at snakke... Men man snakker ikke så meget når man er i vandet sådan vi snakker til dryland og til løb.

I: Så normalt til dryland kan i også snakke lidt eller hvad?

S: Ja nogle gange, nogle gange er det også lidt for hårdt.

I: Kan man snakke til løb?

S: Ja på en måde ja i dag løb vi og snakkede selvom jeg havde ret meget sidestik men vi blev ved med at snakke alligevel også glemte jeg det faktisk også lidt.

I: Hvad snakker man egentlig om?

S: Om hvor hårdt det er og hvor synd det er for os.

I: Er det rigtigt?

S: Ej men da jeg fik sidestik sagde jeg lige: ved i hvad nu går jeg hjem og drikker kakao, så ses vi.

I: Ja og hvad synes du om at Jesper og Marie løber med?

S: Jeg synes det er godt.

I: Ja hvorfor?

S: Fordi i idræt på vores skole der står lærerne bare og kigger på og siger det der det kan i godt gøre bedre også er det sådan lidt, ja hvornår har du sidst selv gjort det. Så jeg kan meget

godt lide når de voksne ligesom viser at de er med og det ikke bare er børnene der laver noget mens de voksne står og spiller skrap.

I: Okay så det at de er med der det gør det også hvad?

S: Ja det gør det lidt sjovere.

I: Ja okay også kommer i fra dryland og hvad sker der så?

S: Ja så bliver vi råbt op og gennemgår programmet.

I: Altså råbt navne op?

S: Ja. Det gør vi så også går vi i vandet og der er som regel indsvømning først og så er det bagefter meget forskelligt hvad vi laver.

I: Og hvad med det der nede i vandet, hvordan er det?

S: Ja der driller vi nogle gange hinanden hvis man svømmer forbi.

I: Ja hvordan driller man så nogle gange hinanden?

S: Man skubber hinanden ned under vandet, det ved man godt at man ikke må men det sker også kun sådan man siger er du klar? 3,2,1 kruooooop.

I: Hvorfor må man ikke det?

S: Det er fordi det er lidt farligt og det er også bare sådan kadush og så slipper man, det er bare jeg er vokset op med to brødre der ikke forstår forskellen mellem hvad der er farligt og hvad der er leg så jeg er vokset op med at man tager det meget alvorligt.

I: Hvad med om søndagen hvad sker der der og hvordan er søndagen anderledes end om torsdagen?

S: Søndagen er anderledes fordi der er vi mindre, det kan jeg faktisk meget godt lide.

I: Ja, hvorfor?

S: Fordi så er det lidt hyggeligere, man er mindre på banerne man har lidt mere plads, så man ikke klumper, ligesom de står der og klumper(peger på en bane med svømmere) Så kommer der bare flere og flere svømmende og så ender man med at være den der står og holder fast i banetorvet og forsøger at lytte, og to trænerne fortæller til to forskellige baner så synes jeg bare det er lidt lettere om søndagen.

I: Ja hvordan er det da om søndagen?

S: Der (Pause), der sætter de os i gang med indsvømning også fortæller de os lidt hen af vejen.

I: Ja okay, men det der med at fortælle til to forskellige baner hvorfor er det svært, det er det jeg ikke lige forstår.

S: Jamen så taler de sådan oven i hinanden og man står dernede selv og kan ikke rigtigt høre det ordentligt og altså ja jeg har bare svært ved at koncentrere mig og jeg kommer til at kigge sådan lidt rundt omkring, og tænke sagde han noget andet eller er det bare en.. jeg bliver forvirret for det ender med at de fortæller og jeg spørger bagefter er det bare sådan her? Så synes jeg bare det er lettere om søndagen.

I: Hvorfor det, hvordan fortæller de det der?

S: Altså for det første så er vi ret lidt. På swimfit 1B der er vi sådan halvdelen af A'erne jeg har f.eks. været med en gang hvor vi kun var fem, det er meget lidt og så synes jeg bare det er lidt hyggeligere også er det også lettere at snakke sammen og jeg kan godt lide at snakke sammen.

I: *Er måden de fortæller det på ligesom om søndagen?*

S: Nej der er de for det meste kun 1, men lige når vi er færdige og laver Udstræk der er to men det gør ikke så meget.

I: *Hvad med ellers om søndagen ?*

S: Jeg kommer altid og har det sådan lidt øv, fordi jeg har altid lidt svært ved at komme afsted. Nu når det er weekend, tænker jeg tit, jeg kunne lige nu være taget i biografen, fordi jeg bliver tit spurgt om, jeg kan komme hjem til nogle også. Når jeg så skal sige, jeg skal til svømning, det hader jeg men når jeg så kommer derop så det sjovt.

I: *Okay hvad får dig så til at tage derop?*

S: At de andre de skal med.

I: *Okay.*

S: Jeg synes det er en rigtig god køreordning vi har fordi vi hygger os når vi kører derop og hygger os sammen også er det aldrig sådan at man står og er den sidste tilbage agtig, står alene.

I: *Okay det forstår jeg godt, øhh det var lidt søndagen var det ikke dte?*

S: Jo.

I: *Hvordan er landtræningen anderledes?*

S: Der svømmer man ikke så laver man styrketræning i stedet for.

I: *Er den anderledes om torsdagen?*

S: Ja.

I: *Ja, hvordan?*

S: Altså når vi er deroppe så er der for det første ret lidt plads fordi man ligger og deler om madras og sådan mens i blågård der har vi tre haller og vælge imellem også er der ligesom rigtig meget plads og der er vi mindre og vi kan bare ligge der og der er meget plads imellem os, også synes jeg også at det er sjovt fordi der er musik og sådan noget.

I: *Okay hvad gør musikken?*

S: Det gør at jeg syntes det er meget sjovere selvom Jesper han nogle gange vælger noget lidt nedern musik.

I: *Får i nogle gangelov til at vælge musik så?*

S: Jah det gør vi nogle gange siger vi: Jesper det er godt nok en dårlig sang. Altså foreksempel på et tidspunkt der havde han en eller anden underlig underlig playliste med en hel masse rock og alt muligt også var der så nogle der sagde til ham ved du hvad nu skal du hører hvad der er musik nu om dage.

Så sagde han okay så vælger i bare. Også fik vi så lov til at vælge og det var åbenbart ret forskelligt hvad man hørte.

I: *Ja og hvad tænkte du da i fik lov til at vælge?*

S: Jeg synes det var ret fedt men jeg synes også det er ret sjovt når Jesper han nogle gange vælger fordi så ligger man der og tænker, hvad skal vi hører nu. Også er det sådan hvad er det dog for noget musik.

I: *Okay super Frida, det var søndag så tager vi hyggeaftener, hvad får det ud på og hvad syntes du om det?*

S: Den jeg har været til, og så har jeg fået lidt af vide om den anden.

I: *Ja.*

S: Men ja, det går ud på at man kommer med hver sin ret eller kyllingelår eller pastasalat. Det er meget normalt mad. Så bliver det stillet op på bordene også bliver der dækket bord også sætter man sig ned og spiser. Altså den vi var til der satte vi os ned og spiste også var der nogle sedler Jesper havde langt, fordi det var i starten, der var gået under et halvt år. Så der skulle vi på en eller anden måde stadigvæk lære hinanden lidt at kende. Så der var sådan nogle sedler under hver vores serviet for at vi kunne lære hinanden at kende. Hvor der f.eks. stod dit mål i dag er at snakke med din sidemand eller flet din siddemands hår.

I: *Ja så der var sådan noget, hvad var der ellers i hyggeaftenen?*

S: Jamen så så vi hungergames. Og spiste kage og drak te.

I: *Ja, hvad gjorde det her at man var sammen med de andre udenfor svømmehallen?*

S: Jamen det gjorde det var meget anderledes syntes jeg, det var meget anderledes for det første ser man helt anderledes ud når man ikke har badedragt eller svømmebriller på, også var det faktisk meget lettere at snakke med hinanden end jeg troede, så der blev jeg faktisk positivt overrasket, både fordi jeg havde dem jeg kendte men også de andre.

I: *Ja hvordan?*

S: Jamen foreksempel hungergames den har jeg aldrig set før og jeg syntes den var meget forvirrende som jeg spurgte dem jeg sad ved siden af om, de kendte så ikke svaret men så var der en af de andre der stak hovedet frem og sagde jamen det er jo fordi at det er sådan her også kom man ligesom bare i snak.

I: *Ja og hvad med ellers, hvad med trænerne var de anderledes?*

S: Helt anderledes.

I: *Ja, hvordan?*

S: Bare helt anderledes det var ikke sådan noget med, det var nogle helt andre ting man fik af vide, man plejer at få at vide at så tager vi lige 10 armbøjninger og så er det sådan århh i stedet for var det sådan er der nogle der skal have tee og så var det jaaaah. Så der var på en måde en helt anden stemning. Synes jeg. Selvom man laver armbøjninger som er hårdt så kan jeg egentlig meget godt lide styrketræning.

I: *Ja hvordan kan det være?*

S: Fordi så føler jeg mig stærk. Lige meget om det går af hå til.

I: *Okay super nu går vi videre til trænerne, du har Marie som træner og Jesper som dine trænere.*

S: JA.

I: *Godt, hvis du skulle beskrive Marie hvilket dyr ville hun så være?*

S: Hmm(Pause) den er svær.. I forhold til Jesper synes jeg lidt hun er en hund.

I: *En hund kan du beskrive hvorfor?*

S: Fordi hun tager tingene meget stille og rolig syntes jeg. Hun siger for eksempel, vi spørger rigtig tit kan vi ikke lige tage 10minutters snakken eller massage eller sådan noget så siger hun meget tit medmindre hun har planlagt noget bestemt, så siger hun tit ja, mens Jesper siger vi kan snakke mens vi tager armbøjninger.

I: *Gør den her hund andre ting?*

S: Den her hund den øh den træner, den træner også er der nogle gange noget som den ikke er så god til, jeg tror det er armbøjninger eller mavebøjninger hvor Marie ikke er så god til det så når hun sætter os til det så laver hun den til gengæld på knæene. Men hun siger også hvis man er en af de stærke drenge kan man godt lave dem uden.

I: Ja og hvad synes du om at hun laver armbøjninger med jer?

S: Det syntes jeg er godt, det syntes jeg er meget bedre.

I: Ja hvordan kan det være?

S: Jamen det er bare noget helt andet når den voksne er med, jeg føler ikke jeg går i skole. Det er meget dejligt når man har fri, at man så ikke går i skole også føler jeg lidt, vi er sammen om at gå i skole og at der ikke er en eller anden streng lære der står og fortæller os nu skal i gøre det og det.

I: Så dig og Marie er sammen om at lave tingene?

S: Det er vi alle sammen, vi er ligesom en skoleklasse i stedet for en lærer og en skoleklasse.

I: Okay, så hun er ligesom med i skoleklassen, hvis det var en klasse?

S: Ja.

I: Okay super, hvad med Jesper hvilket dyr er han?

S: Han er en farlig tiger. Fordi han er sådan sød og sådan noget. Men øhh.

I: Jamen hvorfor når er han sød, kan du beskrive en situation?

S: Han tager os nogle gange tingene lidt roligt han er heller ikke sådan en skrap skolelærer men han er stadig lidt en skolelærer og det er på en anden måde fordi Marie hun er øh, Jesper mega god til alle tingene fordi så er Jesper prøv at se hvordan det her skal gøre også er det sådan hvordan gjorde du lige det mens Marie er ligesom os.

I: Ja og hvornår er han ellers en tiger?

S: Når man svømme og han beder en om at lave butterfly eller burpies.

I: Han ber en om det, hvordan siger han det?

S: Han siger at (Pause) så skal vi i gang med noget vi alle godt kan lide vi skal lave butterfly yeaahh...

I: Hvad tænker du så?

S: Noooo, ja men jeg vil gerne lære det jeg orker bare ikke at lære det. Jeg ville gerne have det kom sådan.

I: Så du gør det fordi du gerne vil lære det?

S: Ja men (Pause) det er på den anden side nogle gange lidt svært, hvis man nu en dag ikke orker det så er det nogle gange nemmere lige at svømme lidt crawl.

I: Må man gerne det?

S: Nej.

I: Siger trænerne noget til en hvis man gør det?

S: Jamen jeg gør det ikke på den måde nogle gange tager jeg bare lige to crawl armtag i smug. Men jeg vil helst ikke gøre det så meget fordi jeg vil gerne lære det stadigvæk.

I: Okay i forhold til dine forældre når du er derhjemme hvad siger de så om svømning?

S: Da jeg startede til svømning og jeg kom hjem en dag og vidste min forældre at jeg havde lært at lave burpies så..

I: Var det da du startede til Swimfit?

S: Ja efter noget tid, jeg kan huske jeg kom hjem den første dag og var smadret fordi Jesper han kendte vist ikke helt vores niveau på det tidspunkt og der var nogle der begyndte at græde fordi de simpelthen ikke kunne også blev det så lidt lettere også tror jeg han har skruet lidt op for niveauet igen fordi nu kender han os. Men dengang der tror jeg vi fik lidt et chok fordi de fleste fra vores hold de kommer fra spækhugger som er sådan et hold hvor man kun svømmer og nu her til dryland laver vi 10burpies.

I: Hvordan var det før på det spækhugger hold?

S: Kedeligt, jeg ville stoppe til svømning. Det var bare noget helt andet jeg følte mig ikke udfordret.

I: *Ja hvordan det?*

S: Jeg var den hurtigste på mit hold for det meste sammen med et par andre. Og min lærer han var rigtig god og sådan men han havde det med at tage hensyn til de sidste så han tog ikke hensyn til at vi var nogle her som var gode og kedede os. Så tog han mere hensyn til de sidste som havde svært ved det så han holdt ligesom et lavere niveau end jeg havde forventet.

I: *Så i lærte ikke så meget?*

S: Nej jeg lærte butterfly at kende og svømmede det cirka de to sidste gange.

I: *Nej. Jamen hvordan kan det så være du startede til Swimfit?*

S: Fordi min mor syntes det var rigtigt ærgerligt og når jeg blev ældre ville jeg sætte pris på at der var noget jeg var fortsat med som jeg var god til i stedet for jeg var startet til dans og det er jeg ikke så god til men jeg har gået til svømning i rigtigt mange år og det er jeg god til. Men jeg var ked af det og gad ikke rigtigt men så sagde min mor at Selma og Nikoline skulle starte og syntes jeg det blev lidt opløftet fordi jeg gerne ville gå sammen med nogle jeg kender. Og det endte med at hun fik mig overtalt til at prøve det så vi kunne gå til det i det første halve år, jeg prøvede og blev ret meget overtalt. Også kom jeg jo til det og det var rigtigt sjovt det var noget helt helt andet. Jeg syntes på en eller anden måde det var rigtigt sjovt at komme hjem til mine forældre og kunne fortælle dem, hold da op mand i dag der har vi svømmet butterfly og crawl og sprint også komme hjem og være totalt udmattet, kan jeg huske.

I: *Okay så du lærte en hel masse både til dryland og i vandet?*

S: Ja jeg var begyndt at træne med min far, også da jeg kom hjem så sagde min far at efter de to første uger bare der var sket et kæmpe kæmpe spring også følte jeg bare jeg var dygtig og jeg var rigtig glad for ikke at være den bedste fordi på en måde er det dejligt at kunne komme hjem og sige jeg var den hurtigste men jeg syntes bare det var kedeligt.

I: *Ja hvad synes du så om det nu?*

S: Jeg syntes det er helt vildt sjovt jeg har besluttet mig for lang tid siden om at jeg vil fortsætte både fordi jeg rigtigt godt kan lide at gå med dem jeg går med og fordi jeg ikke kan forestille mig ikke at gå med dem. Og vi snakkede faktisk i dag om det i bilen om de ville fortsætte og det ville de alle gerne, undtagen Hanna hun var der ikke. Det er rigtig vigtigt for mig at gå sammen med nogle jeg kender som jeg kan snakke med.

I: *Ja okay, også var der også det med at du lærte nogle ting eller hvad?*

S: At jeg lærte noget det var også noget.

I: *Også det med at kende nogle nye?*

S: JA karen. Og de andre piger.

I: *Snakker i også med dem?*

S: Dem snakker vi også med i badet og i svømmehallen mest om søndagen.

I: *Hvordan kan det være at det er mest om søndagen.*

S: Jamen her er det meget mere kaotisk, her om torsdagen. Så der er der meget mindre og de to andre kommer mest om søndagen.

I: Okay(Pause) nu har vi egentlig været inde på hvem du godt kan lide og det ville jeg gerne have spurgt ind til. Men så vil jeg gerne vide om der nogle gange er noget man kan lave sammen med de andre når man er til svømning?

S: Lave nogle ting hvordan?

I: Sådan snakke sammen eller svømme sammen, så man er sammen.

S: Okay ja både inde til svømning og udenfor. Vi laver rigtigt meget sjov når vi svømmer. For eksempel fandt vi på at når den hedder indsvømning, så svømmer vi kongensefterfølger.

I: Og det må man gerne?

S: Det må man gerne, vi spurgte. Men så er det sådan at så skal der indgå 50butetrøfly og 50rygcrawl og 50crawl og bryst også får vi det bare til at indgår og det syntes jeg er rigtigt sjovt fordi så nogle gange bliver det totalt, f.eks. fedtmulesvømning og kolbøtter og sådan.

I: Okay kan man lave det samme om torsdagen og søndagen?

S: Ja altså om torsdagen når vi slutter der har vi rigtig rigtig travlt altså når det slutter mens vi har mere tid om søndagen.

I: Ja, hvad gør det?

S: Så har man mere tid til at snakke sammen. Hvor at man har mere tid til det vi gør det alligevel om torsdagen men om søndagen der kan man stoppe op og snakke sammen mens om torsdagen skal man videre mens man snakker. Og altså f.eks. den ene af dagene, om søndagen, der Nikoline hun gemte mit tøj mens jeg var ved at vaske mit hår og jeg kunne ikke finde det og jeg sprag lige præcis det skab over som det var i. Så jeg gik lidt i panik.

I: Okay, hvad med er der nogle gange man ikke kan lave nogle ting sammen?

S: Hvordan?

I: Når man svømmer eller sådan er der så nogle gange man skal gøre noget bestemt?.

S: Altså f.eks. når man er i gang med holdkap der skal man gøre noget bestemt også er man på hold med hinanden.

I: Okay man ligger også og svømmer på de samme baner hvergang?

S: Ja .

I: Hvad gør det egentlig?

S: Det ved jeg ikke. Men vi skifter faktisk nogle gange så svømmer vi nogle gange på bane 1 men vi tager aldrig 3og4 for det er A'ernes men A'erne de er begyndt at gå over på vores fordi der er for mange.

I: Okay ja. Nu kunne jeg egentlig også godt tænke mig at høre om du føler du har mulighed for at bestemme noget, så når du er til svømning er der så nogle gange man kan bestemme nogle af de ting i laver?

S: Ja, man kan sådan nogle kan hvis der er et stramt program så kan man ikke så godt.

I: Nej, hvornår er der tit et stramt program?

S: Om torsdagen kan man ikke bestemme så meget, fordi, der er det allerede skrevet på tavlen. Om søndagen der kan man mere komme ind, og sige kan vi ikke lave noget sjovt den her gang eller næste gang, og det kan vi ofte godt, men det kommer også an på hvad det er fordi vi kan jo ikke bare sidde og spise kage selvfølgelig, det kan være lege eller dykke til svømning. Og hvis der er tid den her gang bliver det gjort der ellers de næste par gange medmindre de glemmer det.

Også synes jeg faktisk især til dryland at man kan bestemme noget.

I: Okay er det både om torsdagen og søndagen?

S: Begge to synes jeg faktisk.

I: Okay hvad kan man bestemme der, nu afbrød jeg dig jo før.

S: Jamen de kan man bestemme... for det første hvis det er meningen man kan bestemme f.eks. en cirkel hvor man skal skiftes til at gå ind i midten. Der kan man bestemme noget men så laver vi også bare nogle lidt sjove ting. F.eks. har jeg ønsket en gang at vi kan lave massage og det har jeg efterhånden fået opfyldt ret mange gange. Det ønskede jeg om søndagen fordi det kunne vi godt gøre de sidste 10minutetr og det er så blevet gjort igen og igen. Så det er jeg meget glad for.

I: Jeg kunne også godt tænke mig at høre om du føler i nogle gange får en belønning for at gøre nogle ting?

S: Ja.

I: Hvornår?

S: (Pause)vi havde sådan en konkurrence for noget tid siden om hvem der kunne stå i planke i længst tid, der vandt man en muslibar.

I: For i nogle gange en straf for noget?

S: Jeg kan huske der var nogle der engang var kommet for sent rigtig mange gange så endte de med at skulle lave armbøjninger.

I: Okay men til normale træninger for man nogle gange en straf der?

S: Nej.

I: Føler du nogle gange at nogle af trænerne presser dig til at gøre noget?

S: Jeg presser mere mig selv. Altså f.eks så skulle vi på et tidspunkt lave armbørninger, og det var 10armbøjninger i træk og 10burpies, nej 5 nej 3 burpies og til armbøjninger måtte man gerne lave dem på knæene men der gjorde jeg det på armene fordi jeg gerne ville lære at lave dem. Jeg presser mere mig selv end jeg bliver presset. Og nogle gange siger Jesper så nej det der det ved jeg altså du kan gøre bedre, også gør jeg det bedre.

I: Okay hvad tænker du når han siger det?

S: Så tænker jeg okay det kunne jeg måske godt fordi det er mest når jeg er i sådan en arghh..

I: Okay sådan der. Når i laver øvelser i vand eller på land er der så nogle gange Jesper eller en anden træner fortæller hvorfor i skal lave de øvelser?

S: Det er mest det der med at vi går til svømning for at lære noget. Men så er der selvfølgelig livredning der fik vi at vide at det kan nogle gange redde liv hvis der er nogen på stranden der kan livredning eller det kan for det meste redde liv.

I: Okay så der får i at vide at det er godt at ku?

S: Også nogle gange der har jeg det bare sådan der tænker jeg ikke så meget over det medmindre jeg får et eksempel. Også havde vi så heldigvis jeg livredder der fortalte om et eksempel, jeg tror det var noget med en pige der var faldet i søvn på sin madras og der så var fralandsvind, hvor hun så var nødt til at løbe ud og hente pigen som var gået lidt i panik.

I: Okay og hvad gjorde det at du havde fået et eksempel på det?

S: Det gjorde sådan at så tænkte jeg bare mere, at for det første så tænkte jeg bare hvor ku det være fedt at jeg ligesom havde fået prisen for at redde et menneskeliv. Det kunne være fedt også bare at jeg tror jeg ville have det dårligt med bare at stå og glo.

I: Ja okay nu vi faktisk næsten færdige. Det tager nok fem minutter mere, hvad er det du gerne vil opnå ved at gå til svømning?

S: Jeg vil gerne opnå at blive dygtig, hvilket min far siger til mig at jeg allerede har opnået. Også efter dryland så vil jeg gerne opnå at blive bedre end min mor og det er jeg allerede blevet til armbøjninger og styrketræning og jeg kan huske da jeg startede der sagde min mor til mig, for jeg var sådan lidt ej der er bare ikke løbe træning er der vel, også sagde hun jo det

var der og ved du hvad hvis du går så lang tid så bliver du bedre. For mig og min mor og nogle venner vi løber et løb hvert år der hedder alt for damernes kvindeløb, hvor der er alle mulige ruter og sådan og så sagde hun at jeg kunne blive bedre end hende og det ville jeg rigtig gerne.

I: *Ja hvad med når du svømmer, kan du så opnå nogle af dine mål?*

S: Ja.

I: *Ja hvad?*

S: (Pause) jeg vil gerne vinde noget. Jeg kan ikke lide at gå til stævner men jeg gik til stævne og vandt guld i crawl.

I: *Okay hvornår var det, var det også med swimfit?*

S: Nej.

I: *Okay hvad så når du svømmer for swimfit hvorfor ligger du så og svømmer dernede?*

S: Der ligger jeg og svømmer fordi jeg gerne vil lære at blive bedre end min far. Fordi jeg syntes min far er helt vild god til at svømme og jeg syntes at der bare er noget særligt ved når han svømmer specielt når han svømmer crawl, han laver sådan noget særligt når han får armen under vandet så er det bare sådan hughh også op igen. Det vil jeg rigtig gerne kunne. Men han kan ikke svømme, jeg kan huske da jeg var i Thailand der fortalte han mig at han aldrig har lært at svømme butterfly, det fik mig til at gå rigtig meget op i at jeg gerne ville prøve det.

I: *Okay synes du så du har mulighed for at lære det her?*

S: Nogle gange, altså f.eks. når man svømmer indsvømning der kan man jo gøre det, så på den måde altid også nogle gange er det der.

I: *Okay, jeg ville egentlig også gerne spørge om du har lært noget, men det har vi været lidt inde på, er det ikke rigtigt forstået?*

S: Jo.

I: *Siger trænerne når du ligger og svømmer hvad du kan gøre bedre?*

S: Ja.

I: *Ja hvordan siger de det?*

S: De siger: Frida! Frida! Også skal man lige vente til man har hovedet over vandet også siger de husk at strække armene helt, det er så min det jeg får at vide.

I: *Okay hvorfor skal man huske at strække dem helt ud?*

S: Det vist noget med så kan man få mere vand med. Men det er især med mine fødder fordi jeg kommer til at lave spidse fødder når jeg svømmer bryst og der skal man lave sådan ude fødder.

I: *Hvad med siger de når du gør noget godt?*

S: Ja. Jesper han sagde til mig da jeg lavede armbøjninger på et tidspunkt; hold da op frida jeg troede kun det var drengene der kunne sådan noget. Så der blev jeg meget glad.(Pause)Men der kunne jeg det faktisk ikke engang helt.

I: *Men nu kan du det helt?*

S: Ikke helt.Men næsten jeg træner med min far meget.

I: *Okay et af de sidste spørgsmål nu her, føler du at du bliver udfordret i træningen?*

S: Ja..

I: *Kan du beskrive en situation?*

S: Ja jeg kan to situationer den ene var hvor vi skulle dykke baglæns og der kommer jeg altid til at lave en kolbøtte. Jeg ved det godt jeg kommer til at lave en baglæns kolbøtte og det irriterer mig rigtig meget også når jeg siger det til Jesper så griner han bare af mig og siger det kan jeg sagtens men så når jeg prøver så kan jeg bare ikke.

I: *Hvad tænker du så om når han griner af dig?*

S: Så tænker jeg du skal selv komme ned og gøre det men så kommer jeg i tanke om at han godt kan.

I: *Okay gør dine trænere noget for at du bliver udfordret?*

S: Det går jeg ud fra. Ellers så så ved jeg simpelthen ikke hvad.

I: *Okay det var faktisk det har du noget at tilføje i forhold til hvorfor du også har lyst til at gå til svømning, andet end det vi allerede har været inde på?*

S: (Pause) At jeg har lyst til at gå til svømning fordi det er sejt at gå til svømning og sejt at kunne svømme jeg ville være trist hvis jeg ikke kunne det også er det selvfølgelig sjovere når man er god til det.

Observation

I dette afsnit præsenteres først observationerne indsamlet på baggrund af det teoretisk funderet skema, sidenhen præsenteres de fænomenologisk inspirerede observationer i afsnittet feltnoter og slutteligt kommer feltdagbogen.

Strukturerede observationer

Torsdag observation: d. 19. 3

AUTONOMI

Tilgodeser øvelsen valg?

I forbindelse med svømning, fortalte træneren præcis hvad de skulle gøre: 25flyben, 25sprint, 25 ryg og 25dyk. Træneren siger til slut i træningen at de gerne må svømme løs også leges der bagefter.

Trænerens ordbrug i forhold til at give valg?

En svømmer spørger må jeg lave 100armbøjninger i stedet, det får han lov til. De laver vejrtrækningsøvelser, hvor de skal svømme 50m og kun trække vejret 8gange, træneren siger i må også gerne lave færre. Træneren siger i skal svømme 50m crawl.

Presser træneren svømmerne til at gøre noget bestemt?

Træneren taler med en svømmer som er skadet. De står på kanten og hun fortæller dem hvilke øvelser de skal lave de må bare selv bestemme. Bagefter går hun hen til den skadede træner, hvor de taler sammen(kan ikke høre det) og svømmeren hopper i vandet. Der var en konkurrence, hvor vinderen fik en highfive.

Gives der belønninger for en bestemt adfærd?

Gives der begrundelse for hvorfor en øvelse er relevant?

Der gives begrundelse til en enkelt svømmer for hvorfor han skal trække vejret til siden i crawl, så bliver det lettere. Der gives ikke begrundelse til de andre.

Hvilken type af målorientering optræder

Dagens træning var præstationsorienterede og trænerne opstillede en konkurrence med sprint undervejs.

KOMPETENCE

Er der en klar struktur og klare rammer?

Hver torsdag starter med at vi mødes ved tribunerne i den dybe ende, hvorefter der er landopvarmning, efterfølgende af vandtid og slutteligt skal banetorve op og svømmere i bad.

Når trænerne siger noget og svømmerne er på land bliver der stille, de fleste høre efter. To piger snakker i baggrunden.

Alle står i en rundkreds og laver opvarmning på hold B mens de kigger på træneren og hvad hun gør.

Når svømmerne er nede i vandet og har svømmet det de skulle venter de inde ved kanten, hvor de kan få at vide hvad de skal efterfølgende.

Målene med træningen formidles ved en tavle, hvor der fortælles hvad de skal svømme.

Der er ingen fokus punkter.

Hvordan formidles målene med træningen i starten af træningspasset?

Hvordan gives der feedback (positiv/negativ)?

Feedbacken er instruerende og svømmerne bliver stoppet i vandet når de gør noget forkert.

Tales der efter træningen om hvad der er blevet lært/opnået?

Efter træningen blev der ikke talt om hvad de havde lært/opnået og dette blev der heller ikke under svømmetræningen. Svømmerne smuttede i bad efter de havde hævet banetorve op.

Niveau differentieres der (giver træneren mulighed for optimal udfordring)?

En skadet svømmer for nye øvelser, men ellers niveau differentieres der ikke under denne træning.

TILHØRSFORHOLD

Udviser træneren interesse og omsorg?

Jeg sidder på tribunerne, træningen er ikke gået i gang endnu og et par meter fra mig står en svømmer som kommer hen og fortæller en træner om et nyt computer spil han har fået, træneren lytter og spørger indtil dette.

En af trænerne smiler og taler med to piger der sidder på kanten, de taler om hvad de skal lave i weekenden. Dette foregår under svømmetræningen, hvor pigerne er gået op af vandet for at tale med træneren.

Under øvelsen, hvor de skal svømme langt uden vejrtærkninger er der en svømmer som får det dårligt. En træner kommer hen til ham og siger prøv at lave nogle dybe vejrtærkninger.

To piger laver sten, saks og papir foran en træner mens de forsøger at få hans opmærksomhed, han griner og taler med dem.

En forælder er tilstede, jeg har set ham et par gange nu, han sidder som altid med sin computer og arbejder, formoder jeg.

Måden forældre interagerer med svømmerne?

ja

Kender træneren svømmernes navne?

Hvordan Interagerer træneren med svømmerne i løbet af træningen?

Træneren giver knokles inden træning og highfive efter endt træning. Derudover går de rundt og kigger på svømmerne mens de svømmer.

Deltager træneren i øvelserne (fx svømmer med)?

Nej ikke i svømmedelen og i dag under opvarmningen lavede jeg interview med træneren hvorfor det ikke blev observeret.

Interagerer træneren med svømmerne udenfor træningen?

Ja inden træning står trænerne og taler med svømmerne ved deres ting.

Er der mulighed for interaktion mellem svømmerne under træningen?

Svømmerne står i grupper og taler sammen inden opvarmningen.

Tre piger sidder på midterbanetorvet og har for en stund droppet øvelsen mens snakker, senere svømmer de videre.

Til sidst i træningen laves der ståtrold. I denne øvelse er der megen interaktion, der grines.

Søndag observation: d. 22. 3

AUTONOMI	
Tilgodeser øvelsen valg?	Til opvarmning blev der spillet fodbold, da drengene havde spurgt om de måtte få lov til det. Derudover blev der lavet <u>streamline</u> , hvor man skulle <u>ligge</u> på mave/ryg de kunne derfor selv bestemme mellem disse to positioner. Til svømning var opvarmningen kongens efterfølger. Til udstrækning måtte man gerne lave samme udstrækning som <u>træneren</u> , men dette var ikke et krav.
Trænerens ordbrug i forhold til at give valg?	I må gerne kravle op af vandet når i er færdige. Det gælder om at blive i planken i længst tid → instruerende.
Presser træneren svømmerne til at gøre noget bestemt?	Til plankekongurrence giver træneren <u>thumbs</u> op til <u>dme</u> der vandt og er gode til at heppe.
Gives der belønninger for en bestemt adfærd?	Relatere sig til pres.
Gives der begrundelse for hvorfor en øvelse er relevant?	Under opvarmning, nej. I udstrækningen gives der en begrundelse, prøv at holde ryggen ret så kan i bedre mærke det. Men ellers ikke.
Hvilken type af målorientering optræder	Læringsmål var der under opvarmningen hvor de skulle lære at lave <u>håndsatnd</u> , men ellers var træningen orienteret mod konkurrence og derigennem præstationsorienteret.

KOMPETENCE	
Er der en klar struktur og klare rammer?	Opvarmningen formidles på tavle. Når øvelserne går i gang sættes der musik på og der skrues ned for musikken når der skal forklares en ny øvelse. Børnene mødes i halvcirkel med træneren. Ved vandtræningen mødes vi altid ved 1m vippen.
Hvordan formidles målene med træningen i starten af træningspasset?	Ved opvarmningen står træneren og formidler hvad de skal lave, der gives dog ingen begrundelse for hvorfor det er relevant. Ved vandtræningen formidles målene ikke/dagens program ikke af træneren til hold 1a. Træneren formidler dog senere på dagen hvad 1b'erne skal lave.
Hvordan gives der feedback (positiv/negativ)?	Instruerende
Tales der efter træningen om hvad der er blevet lært/opnået?	nej
Niveau differentieres der (giver træneren mulighed for optimal udfordring)?	Øvelsen håndstand kan laves på to måder pointerer træneren. Hvis man ikke kan komme op og stå af muren normalt med ryggen til, kan man prøve at bevæge benene op mens man har maven mod muren (træner illustrerer). Fodbold, planke og svømningen tilgodeså ikke <u>differentiering</u> .

TILHØRSFORHOLD	
Udviser træneren interesse og omsorg?	En svømmer har ondt i knæet, træneren siger til hende at hun kan komme op af vandet og få noget Volteran (smertelidende smørelse). Hun bliver dog nede i vandet. Efter træningen smører han hendes knæ ind i det. Træneren hyggesnakker med svømmerne inden de hopper i vandet.
Måden forældre interagerer med svømmerne?	Under håndstandsøvelsen i hallen går træneren rundt og hører hvordan de går med de forskellige. Ingen forældre på kanten.
Kender træneren svømmernes navne?	Svømmerne kender også hinandens navne med undtagelse af nogen få.
Hvordan interagerer træneren med svømmerne i løbet af træningen?	Træneren synger fødselsdagssang for en pige da det var hendes fødselsdag fredag d. 20, og han ikke fik sunges for hende. Han griner mens det foregår. Træneren kigger på fodbold opvarmningen i hallen, mens han går rundt og taler med de forskellige. Derudover kommer han med kommentarer så som "godt spillet".
Deltager træneren i øvelserne (fx svømmer med)?	Ja men kun i udstrækningen, hvilken kendetegner både 1a og 1 b.
Interagerer træneren med svømmerne udenfor træningen?	Træneren spørger en pige om noget dans og om hun ikke godt vil vise hendes dans for ham, det vil hun ikke.
Er der mulighed for interaktion mellem svømmerne under træningen?	Hold 1a hepper meget på hinanden under stafetterne mens der på hold 1b som svømmer efterfølgende næsten ikke heppes. I opvarmningen er de sammen 2&2 og laver kongens efterfølger, hvor nogle bjærger hinanden. Derefter laver de stafetter og på hold 1b spiller de også Vandpolo. Udstrækningen virker til at være valgfri og at svømmerne gerne må tale sammen hvis de hellere vil det.

Torsdag observation: d. 26. 3

AUTONOMI

Tilgodeser øvelsen valg?

De slår med terninger og afhængig af terningenslag skal de lave given øvelse. Øvelsen tilgodeser som sådan ikke Valg, men er forskellig afhængig af slag.

Trænerens ordbrug i forhold til at give valg?

I må gerne starte med at svømme 100m til opvarmning og finde 2&2 sammen.

Presser træneren svømmerne til at gøre noget bestemt?

Når de har lavet en øvelse og skal til at i gang ned eb anden siger trænerne: Så nu er det altså i gang – i en kommanderende tone.

En træner taler højt: Dreng 1 & 2, nu er det sidste gang I gør det, ellers skal I sætte jer op på kanten. (Drengene havde taget en stang med op fra jorden)

Gives der belønninger for en bestemt adfærd?

Gives der begrundelse for hvorfor en øvelse er relevant?

Nej ikke i forhold til terningespillet eller andet.

Hvilken type af målorientering optræder

Både konkurrence (dykke) men de 35 af 36 mulige øvelser i terningespillet er præstation/opgave orrienterede øvelser.

KOMPETENCE

Er der en klar struktur og klare rammer?

Vi mødes samme sted som sædvanligt

Hvordan formidles målene med træningen i starten af træningspasset?

Der laves leg, hvor de skal gætte hvad de skal lave. Efter legen får de at vide at de skal lave terningespil.

Hvordan gives der feedback (positiv/negativ)?

Tales der efter træningen om hvad der er blevet lært/opnået?

Niveau differentieres der (giver træneren mulighed for optimal udfordring)?

Øvelserne giver som sådan ikke mulighed for niveau differentiering.

TILHØRSFORHOLD

Udviser træneren interesse og omsorg?

Måden forældre interagerer med svømmerne?

Kender træneren svømmernes navne?

Hvordan interagerer træneren med svømmerne i løbet af træningen?

Deltager træneren i øvelserne (fx svømmer med)?

Interagerer træneren med svømmerne udenfor træningen?

Er der mulighed for interaktion mellem svømmerne under træningen?

Et par forældre er mødt op i dag, de sidder for sig selv på tribunerne.

Ja de kalder og taer til svømmerne ved brug af navne.

Træningen starter i en rundkreds, hvor svømmerne rækker hånden op og gætter hvad de skal. Trænerne står på kanten og forklarer hvad svømmerne skal i forhold til hvad de slår med terningerne.

Træneren spørger 2 piger om han må være med på deres hold i terningeleg. De griner. Han er derfor med i øvelserne til denne træning. Træneren forklarer mig at det er sjovt når det er lige inden ferien. Træneren deltager med svømmerne ude i vandet.

Efter træningen mødes vi i hjørnet hvor træneren fortæller at en svømmer har fødselsdag, børnene klapper og svømmeren uddeler chokoladekiks. (alle får inklusiv mig) Efter træningen bokser en pige træneren i maven, mens de begge griner. Hun har boksehandsker på og øver sig i det.

De er sammen 2&2 eller #&# og slår med terninger hvorefter de skal lave øvelserne sammen. De kan derfor tale sammen når de laver øvelserne.

To drenge står og taler om hvad de skal svømme, den ene siger: Det er bryst og arme og crawl ben, de taler om de i 2 minutters tid inden de går i gang.

Tre svømmere (piger) hænger på banetorvet, taler og griner sammen.

Der er flere sammen om at hive banetorvene op.

Tre piger skubber hinanden i vandet, flere gør det samme efterfølgende.

Feltnoter

D.28 Februar Spotevent: K-livredning

Eventet startede kl.9 lørdag morgen. Svømmerne mødte mellem 8.30-9.10. De så trætte ud og havde jakker og tasker med i taskerne var der svømmetøj. Da alle var mødt lavede jeg en fremlæggelse om hvad k-livredning var(jeg havde sagt ja til at holde et event, hvilket også var årsagen til at observationerne startede denne dag). Derefter gik svømmerne ned og klædte om. Jeg fulgte med drengene ind i drenge omklædningen, her klædte jeg om til shorts og t-shirt efterfølgende kom vi ind i hallen. Det var en stor 50meter hal med meget glasparti, hvor man kunne se, at de udenfor var ved at renoverer den udendørs svømmehal. Glaspartiet var på den ene langside mens der på den anden var en stor tribune hvor man kunne sidde. 50m bassinet var delt i to via en hæve sænke bro. Jeg fulgte med svømmerne over til den dybe ende af bassinet, hvor vi mødtes oven på tribunen. Her stillede børnene deres tasker og nogle lagde også deres svømmefødder her. Der var småsnak i nogle små grupper. Nogle piger spurgte om jeg også kom i morgen(søndag), jeg sagde det gjorde jeg. Derefter gik vi ned i et hjørne, hvor nogle drenge var sat til at lave et landtræningsområde med skummåtter, her lavede de 10min land opvarmning (som jeg stod for. Under opvarmningen pjattede børnene med hinanden. Herefter hoppede de i vandet og svømmede 10minutter inden de skulle øve noget livredningsteknik og gå i gang med at bjærge dukker og hinanden. Da de øvede det tekniske blev de inddelt i tre hold, hvor hold 1 startede, 5sekunder efter blev hold 2 sat i gang ved træneren sagde 2-1-go og herefter hold tre. De svømmede kun med ben, hvorefter skulle de lave delfinhop(dykke ned til bunden sætte af fra denne og komme op til overfalden for igen at dykke ned). Efter delfin hoppende skulle de svømme igennem ringe. En pige græd da hun kom ind til kanten, fordi hun syntes det var svært og hun følte hun ikke kunne trække vejret når hun dykkede og derfor var ved at drukne. Træneren Jesper, som var hoppet i vandet for at svømme lidt med dem, trøstede hende. Herefter øvede de, i at svømme med en arm da de skulle bruge det til at bjærge dukken.

Efter de tekniske start øvelser blev gruppen inddelt i to grupper efter alder en gruppe under 13 som var på 8personer og en gruppe på 14 personer som var 13 og opefter. Efter denne inddeling skulle det ene hold bjærge dukker mens det andet hold arbejdede med torpedoer. Børnene som prøvede at bjærge hinanden med torpedoer fik til sidst lov til alle sammen at blive spændt sammen, hvorefter en af trænerne skulle bjærge alle sammen. Her grinede de meget, da de lå og slappede af i vandoverflade mens træneren kæmpede hårdt for at komme fremad.

Efter svømmetiden skulle vi ind og klæde om og bagefter samles oppe i mødelokalet, hvor vi først var mødtes om morgenen. Her spiste børnene frokost. Til at starte med sad nogle af børnene i et sofa område, mens andre sad ved bordet og spiste. Cheftræneren sagde herefter (ledende): *KOMMER i ikke hen til det store bord og spiser alle sammen, det er hyggeligt og vi skal også evaluere.* Herefter satte all børnene sig op til bordet og spiste og snakkede, jeg kunne ikke høre hvad de snakkede om men så at de så ud til at hygge sig. En fælles holdnutealla kom på bordet og nogle af drengene begyndte at spise af den med en kniv. Træneren sagde desuden, at man ikke måtte have mobiler ved bordet. Efter de havde spist i 15-20 minutter blev dagen evalueret ved at træneren spurgte hvad de syntes om dagens event, og de talte om fremtidige events. Hvad de syntes: Frederik syntes at det var sjovt at være de to eneste drenge på holdet(da de blev inddelt)

En anden sagde, at det med der var konkurrence det gav lyst også var det sjovt, at lave noget anderledes. Hvor flere siger det samme, det med at prøve nye ting syntes de var interessant og en påpeger også at det at hun lærte noget nyt var vigtigt for hendes oplevelse af at det var sjovt.

Sjovt da træneren skulle trække os, sagde nogle piger. En sagde at man ikke nåede at blive træt af det pga. Der var to stationer så de arbejdede kun med det i 30min adgangen.

En anden påpeger, at det var godt at der var tekniske øvelser inden så de kunne finde ud af det og vidste hvad de skulle fokuserer på når de skulle til at prøve at bjærge dukken.

Observationer Søndag d.1.3.2015

Hold Swimfit 1A

Landtræningen:

Jeg kommer fem minutter inde i landtræningen, da jeg var cyklet forkert og derfor var blevet forsinket. Da jeg kommer er svømmerne i gang med at lege en leg, hvor de skal vælte plader ud af hinandens hænder. Der er høj musik på og vi befinder os i en gymnastiksal. Jeg sidder ned og taler kort med Jesper efter 3 minutter slukker han musikken og jeg får lov, at introducere mig selv for dem der ikke var med til livredningseventet dagen før (90%var ikke dette). Jeg fortæller at jeg kommer fra Aalborg universitet og er i gang med at lave et speciale om, hvorfor børn går til svømning og at jeg derfor er ude og se lidt på hvordan de gør det Gladsaxe og hvordan børn føler det er at gå til svømning. Jeg fortæller også om at jeg går rundt med min tlf og skriver noget ned på den eller lægger en besked ved at sige noget. Jeg

siger desuden de meget gerne må spørge mig om noget og det kan jogså være jeg spørger dem om nogle ting.

Svømmehallen:

1a

Svømmerne har hele hallen for sig selv, to piger(svømmere) har kage med. Hallen er bygget af røde mursten og har et stort vindues parti i den ene ende mens der i den anden ene hænger kajakker og forskellige ting på væggen. Der er en 1m vippe og fire startskamler.

Trænerne ligger deres ting i et hjørne ved vindues partiet i enden af hallen, mens svømmerne ligger deres ting på nogle bænke i den ene side af hallen.

I hallen er der ikke så meget larm som jeg havde forventet, kun et sluse apparat larmer engang imellem. Trænerne har blå t-shirts på hvor deres navn står.

Jeg står ved vindues partiet en drengkommer hen til mig da jeg står ved siden af kagen, hans søster kommer hen bagefter og spørger: ligner vi hinanden? Jeg siger ja, de griner og hun siger nej det gør vi nemlig ikke. Jeg spørger dem om de har livredningstema i denne uge: Linnia(en svømmer) siger ja det har vi.

Derefter kalder trænerne børnene sammen og fortæller om hvad de skal i dag, børnene står i en halvcirkel omkring Jesper, de kigger alle på ham og når de vil spørge om noget rækker de hånden op. Børnene har t-shirts på nogle blå mens andre har forskellige farver. Jesper fortæller herefter om forskelligt livredningsudstyr, han forklarer bl.a. omkring en redningskrans som ligger på væggen.

Herefter går vi ned til en anden træner som forklarer om en hjertestarter alle kigger på hende mens hun forklarer nogle står med armene over kors mens andre lytter meget interesseret. Fire drenge står for sig mens alle andre er samlet i en klump.

Jeg taler med den ansvarshavende træner om opbygningen af deres træninger, han siger; om torsdagen kører vi helt almindelig svømning mens vi i weekenden øver livredning, da han mener det ville være for meget at køre livredning hele tiden. Han forklarer, at der er

forskellige kvartaler med forskellige fokuspunkter. Og der er spotevents som er noget andet end de fokus punkter de laver i.

Efter 20minutters snak/gennemgang er det tid til vi skal i vandet siger den ansvarshavende træner, børnene udbryder jaaaa. De får besked på, at vi skal starte på det lave og svømme 200m til opvarmning med tøj på. En af svømmerne udbryder da hun hopper i vandet: ohh det er koldt!...Drengene står stille nede i hjørnet efter de har færdiggjort de 200m svømning (opvarmning) de står og kigger lidt på de T-shirts de har på og har svømmet i og snakker om hvordan T-shirten sidder og eksperimenterer med T-shirten fx prøver at fylde den med luft.

Herefter inddeles de i hold, hvor de får numre. Da de skal lave stationstræning. Nogle af pigerne jubler fordi de er kommet på hold sammen. De er fem svømmere på hvert hold.

Jesper forklarer noget på en af stationerne(Som er på land), når han siger noget skal der være stille(tolket ud fra børnene er stille og hører efter), Træneren er nede i vandet med et af holdene, hvor de fem svømmere og hende står i en cirkel, hun fortæller at de nu skal bjærge en der har brækket nakken. Hun viser hvordan der tages fat ved at bruge en pige og illustrer i samspil med hun viser med sin egen krop og forklarer. På en post inddeles de i hold af to og to hvor de skal prøve at vende hinanden via det greb hun lige har brugt.

Ved den sidste station(med træneren Rasmus(vikar), står svømmerne i vandet og han sidder på knæ på kanten og forklarer noget om bjærgning. På denne post skal de bjærge en dukke der ligger ude ved midten, de skal bjærge uden svømmebriller da det skal minde om en ægte situation, hvor man ikke kan nå at få briller på(fortæller Rasmus). Når den ene bjærger står de andre og venter, nogle af børnene ser ud til at fryse. Linnea spørger hvorfor de skal gøre dette, jeg kan ikke høre hvad han(Rasmus) svarer.

På alle tre poster ser svømmerne ud til at det var interessant da alle lytter efter.

Efter træningen strækker de ud/massere halsen(i 10min), dette gør de nede i enden med vindues partiet bag vippen og startskamlen. Mens hold 1a strækker ud kommer hold 1b ind og begynder at svømme. Der er ikke lige så mange på hold 1b som har de blå T-shirts. Jeg sidder ned og strækker ud med hold 1a. Svømmerne sidder i en cirkel, nogle sidder på håndklæder mens andre på gulvet.

Nogle massere hinanden, andre strækker ud mens nogle bare ligger og slapper lidt af. Træneren joker lidt med det, jeg bliver spurgt om jeg vil have en kage og takker pænt ja.

Træneren foreviser udstrækningsøvelserne og siger nogle dyre navne som fx duen om en øvelse. En pige spørger hvorfor skal vi sidde på lårene ingen svarer(jeg tror ikke hun blev hørt). Mens de sidder på lårene skal de prøve at strække ud og se om de kan nå kagen der står på jorden(se billede). Tre piger massere hindanden og to drenge gør det samme. Mens vi strækker ud fortæller Jesper også om tilmelding til hyggeaften og de skal huske at se på den mail de har fået tilsendt.

Efter udstrækning slutter vi af med highfive og jeg får at vide, at der normalt gives knokles når vi starter.

Jeg får desuden at vide at der normalt ikke er kage, men at Jesper tror at det er fordi de vidste at jeg kom.

Hold 1b

Nogle svømmere på holdet møder 20min før og sidder på bænken og venter til det bliver deres tur, her taler jeg med to piger som fortæller om hvordan det er at gå på holdet. Jeg sidder og taler med de to piger som siger, at nogle gange siger de laver opvarmning inden træning og andre gange ikke. Frida(den ene) siger at der også tit er musik og når den er tændt ved de at de skal lave noget. Svømmerne starter mens Jesper laver udstrækning med hold a, jeg hører derfor ikke hvad de skal til at starte med. Et kvarter inde i træningen kommer to svømmere. Den ansvarshavende træner fortæller lidt om disse to svømmere og at de svømmer rigtigt godt men er nogle fjollehoveder og kalder dem af den grund gø og gokke(uden de hører det).

Han fortæller desuden at swimfit 2 og 3 har en facebook gruppe som han invitere mig ind i. Derudover fortæller han om en hyggeaften d. 20.3, som er en slags hygge/film aften, jeg får lov til at komme med til dette aften. Hold 1b er ligesom hold a inddelt i tre hold og laver poster. Der er to hold med tre og et med fire. Holdene er inddelt på tværs af køn og venner. En pige fra hold a kommer ind efter svømning (20minutter efter) og siger farvel til Jesper.

En trænerforklarer hvordan man kommer fri hvis der en der holder en i vandet, en svømmer hold ham for at vise. Træneren siger til sit hold at de skal skifte og svømme over til Marl, to drenge går op af en stige, hvorefter han råber nej drenge i skal høre efter. Marl svømmer lidt rundt med svømmerne.

To drenge små griner mens de skal prøve at vende hinanden, det virker til de synes det er sjovt og samtidig udfordrende da det ikke ser ud til de fanger bevægelsen. En pige ryster mens hun får noget at vide(fryser).

Svømmerne skal prøve at hente træneren Rasmus op fra bunden så de ikke drunkner.

Marl fortæller en historie om en mand der lige har været til læge og pludselig får ondt i armen, og falder om hun spørger herefter hvad svømmerne skal gøre. Svømmerne ser generelt ud til at være optaget og engageret i aktivisterne nogle ryster dog lidt pga. De fryser. Ingen af svømmerne synes at ænse mig da jeg sidder på bænken og tager noter.

Vi skal mødes nede i den ene ende da timen er forbi, Jesper tæller højlydt ned fra 5. 4... 3. Svømmerne skynder sig op af vandet. 2.1 og hurtigt over til ham.

Dryland:

På hold 1b laves landtræningen og udstrækningen efter svømning. Til dette er der kun en træner. Nogle af drengene hopper og vi laver burpees jeg og Jesper deltager. Der er høj musik og sangen er en rock klassiker "thunderstruck", hvor vi hver gang der bliver sagt thunder i sangen skal ned og lave en burpee. Til slut i sangen ser de fleste meget trætte ud og der var ikke samme livlige engagement som til at starte med.

Observationer torsdag d. 5.3.2015

Kl er 18.45 jeg er kommet ind i gladsaxe svømmehal og er gået ind i 50m hallen, hvor der er offentligt åbent. Her skal jeg mødes med swimfit 1a og 1b, jeg ved fra livrendingseventet at de sidder over på tribunerne i ude ved den dybe ende. Det virker til, at det er indforstået blandt trænere og svømmere, at de skal samles her. I dag er det torsdag og træneren "Kasper" står for torsdagstræningerne mens Jesper har søndagstræningerne således der bliver noget afveksling i programmerne får jeg at vide.

En gruppe piger kommer ind i hallen og op på tribunerne, en af dem spørger hvad vi skal lave i dag- Kasper svarer at, de skal bruge måtter til at træne mave på, hvorfor måtter spørger pigen, Kasper svarer for ikke at få ondt i ryggen.. Jesper står inden træningen og taler med forskellige fra holdet, det virker til at de forskellige drenge og piger primært kommer hen til Jesper og spørger og fortæller om ting fra deres hverdag. En af pigerne sætter sig op på Jespers ryg, mens de to andre trænere sieder et andet sted og taler. Her

kommer Frida hen og spørger dem (Marie og Kasper) om de har læst Harry Potter og de taler lidt med hende om det.

Mødetiden var sat til 18.50 men da den bliver omkring de 18.57 tænker jeg, at de nok går i gang kl 19 og det var rigtigt antaget.

En mor sidder med en dreng på tribunen (det er hans første gang..)

Efter alle svømmerne er samlet skal vi lave drylandsopvarmning. Vi går i samlet flok væk fra opholdsstedet ned til den anden ende, her bliver 1b-holdet sammen med træneren "Marie"(ved tribunerne) mens a-holdet går med Kasper og Jesper ned af en trappe og ind i et rum med gang, som ligger tæt på indgangen til svømmehallen. Jeg starter med at være ved b-holdet, her introducerer jeg mig endnu engang, derefter observerer jeg. B-holdet løber frem og tilbage oppe på tribunen, jeg står 1m fra dem. Frida råber: jeg har ondt i hælen og løber humpende videre. Marie(træner) fortæller hele tiden hvad de skal gøre fx sving arme. Efter løbe runden skal de lave walking launches hun fortæller dem, at de skal tænke over at knæet ikke må komme ud over foden, da de så kan få ondt i knæet. En pige går normalt rundt indtil hun ser mig, hvorefter hun genoptager øvelsen(et eksempel på jeg påvirker dem). Nu får de lov til, at lave nogle fjolle løbeture, nogle drenge laver karatehug, jeg spørger hvad det er, den ene griner og de siger at han øver sig i karate hug fordi han går til karate. Efter dette skal de lave trappeøvelser, drenge og piger deles op også laver de trappe øvelser 3runder på hver sin trappe, en dreng giver Marie en High-five.. og da de er færdige sætter de sig, Marie laver trappe øvelserne med dem igen, hvor de skal lave 3skridt og en kolbøtte inden øvelsen går i gang ser de trætte ud og flere af dem kigger ned i jorden, der er heller ikke megen lyd.

Jeg går efterfølgende ned til hold 1a der træner med Jesper og Kasper de skal til at lave en kædeøvelse (i en gang). I denne øvelse skal de løbe hen til hinanden, det er pigerne mod drengene, drenge jubler helt vildt da de vinder. Jesper fortæller om øvelsen og siger Frederiks navn flere gange mens han tysser på ham.. Der er stor hujen og klappen blandt drengene.

Vi går tilbage måtterne. Drengene og pigerne har en måtte(til hvert køn) Kasper fortæller om øvelsen som omhandler at de skal ligge i en rundkørsler løfte fødderne over jorden og det gælder om at holde fødderne længst.Der råbes frem og tilbage mellem de to hold. En pige går rundt og giver gode råd, pigerne glørrig på hinanden Kasper illustrerer hvad de skal.

Jesper beder om 1minuts opmærksomhed. Efterfølgende strækker de maven ud og rydder op, drenge og piger taler højtlydt sammen.

Svømningen

Efter landtræning skal de hoppe i vandet de mødes på tribunerne og der tales i smågrupper derefter ser det ud til at de samles ved en hvid skærm hvor programmet introduceres.

Marie råber: "godt swim fit skynder i jer ikke lige lidt, a"erne er allerede vildt forsinket". Programmet introduceres der står k-livredning på programmet. Og Kasper fortæller kort hvad der skal laves.

A'erne svømmer på bane 3og4 b'erne på 1og2 siger nogle drenge til mig, de siger også at de selv må vælge men af de to baner men at de tager bane fire fordi der ingen piger er og bane tre er en pige bane må.

Der er 33 svømmere, 17drenge, 16 piger. Svømmerne må gerne holde pauser undervejs hvis de hoster får jeg at vide af to svømmere, som holder pause ud foran den bænk jeg sidder på. Der er tre skadede piger. De sidder og småsnakker mens en dreng som er skadet sidder for sig selv og kigger ned i jorden.

Marie og Kasper står på kanten og fortæller svømmere i vandet hvad de skal lave når de kommer hen til enden med startskamlerne.

Jesper går rundt og giver feedback på rygcrawl og taler med en der er skadet.. Jesper fortæller mig om at dem der er skadet har fået nogle programmer de kan lave når de er på land og ikke kan svømme, fordi han siger at det er ret demotiverende at ligge og svømme mens der bare er nogle der sidder og slapper af.

Jesper går derefter hen og taler med den skadede pige gruppe og sætter dem i gang med at svømme.

Derudover fortæller han mig om er evalueringsskema de har sendt ud for at få feedback på swimfit.

Svømmerne svømmer meget for sig men der er to piger Frida og Karen som pjatter holder om hinden mens de svømmer.

Når der er pause så snakker svømmerne og drikker lidt vand og dykker fortæller en dreng mig- jeg kan også se og høre at dette stemmer.

Kasper giver en fællesbesked til sidst: rolig crawlben og jep så det hård.. De svømmer crawl ben nogle ved siden af hinanden de ligger og snakker mens de sparkes med benene. Jesper råber hold nu pladen ordentligt.. De tre trænere taler til børnene roligt igen, spring sprint stille og roligt igen, Kasper orientere hele tiden om tiden Crawlben, cr ben 1minut igen.

Efter de er færdige svømmer de stille og roligt tilbage og tager banetorvene op af vandet. Efter de er færdige sider nogle mange og snakker og nogle pjatter.. Nogle piger øver sig i at tælle på tysk. Drengene øver sig i at hoppe i vandet.

Løbende tager de afsted ud for at klæde om.

Feltnoter søndag d.8.3.2015

Jeg kommer ind i gymnastikhallen. De spiller stikbold der er høj musik på og 18 er mødt op. Hvis de bliver ramt af bolden skal de lave en øvelse 10gange ,to piger jubler da de får dræbt Jesper. Megen aktivitet , en pige spørger om de allerede er færdige. Kom tættere på tavlen siger Jesper da han har kaldt dem sammen og stoppet stikbold. Han inddeler dem i hold på to og to, samt et hold med tre .. En løber en anden laver øvelser også bytte.. De står tæt på tavlen og Jesper, drenge gruppen står i baggrunden mens pigerne står tæt på Jesper. Jesper viser øvelserne.

De aftaler på holdene hvem der starter med hvad.. Der er megen aktivitet Jesper fortæller hvordan de skal gøre øvelserne mens de er i gang. Igen er der høj musik mens øvelserne laves. Børnene kigger undervejs på tavlen for at se hvilke øvelser de er kommet til og derfor hvilke de skal lave. Gymnastik salen har en noget højere temperatur end sidste gang, jeg føler det er varmt. Terrasse råber til Jesper hun far ondt i knæet, Jesper siger at hun så må lave en anden øvelse så hun må være med på de præmisser hun nu kan. Jesper taler med en dreng om hans sko inde i omklædningsrummet og hvor fede de er.

Svømning

Jesper og Marl taler om dagens program som er med livrednings dukker de snakker om hvilke poster de skal lave og at de måske skulle lave tre poster og en hvor de svømmer mere. Pigerne kommer ind og bliver sat til at hive de to banetorve op, de samarbejder to og to og en pige Linnea spørger flere gange om hun må hoppe i vandet, indtil hun bliver skubbet i vandet da ingen trænere svarer. Hun griner og siger det var Ellen der gjorde det.

Vi samles henne ved dukkerne. I dag skal vi lave livredning uden tøj og man må gerne have svømmebriller på siger Jesper. Til opvarmning: 200m valgfri svømning, okay spørger Jesper en pige siger okay hr. chef.

Opvarmning er de sammen to og to skal svømme og bagefter lave mavebøjninger hvor den ene holder fast i fødderne. Fødder på kanten hovedet under vand pigerne griner. Vandet er varmt i dag siger en svømmer. De svømmer uden banetorve men de holder dog deres pladser og svømmer i baner piger på 1,2,3 og drenge på 4 og halvt 3. De blevet inddelt i 3hold via numre hvor.

Jesper fortæller hvad de skal prøve at trække hinanden op af vandet han viser forskellige måder, at hive hinanden op af vandet gør det ved Albert, han fortæller om hvorfor forskellige greb er en god ide. I kan prøve at vise stabilt sidde leje der kan ikke ske andet end at prøve. Thèrese tager til svømning selvom hun er skadet hun siger hun skal, jeg spørger hvorfor hun skal det fordi synes det er sjovt og havde håbet på hun ikke var skadet

Jeg spørger en dreng om hvordan livredning med Marle var han siger det var akavet, hvorfor? Fordi man skulle kysse den der dukke

Marie laver vandpolo crawl hvor svømmerne skal se hvilke farve en bold hun har lagt på kanten er, hun hører alle svømmere ved navn hvilken farve bolden er Der er kun mødt 5 fra b holdet ip Marie siger det må skyldes det gode vejr(solskin skyfri himmel og okay lunt) nogle piger bruger. Albert holder picnic, han har lagt et tæppe(håndklæde) ud under sig og nyder en chokoladebar. Jesper taler om d.20 og siger det er godt der er mange med, en pige siger til en anden at hun ikke vil med hvis hun ikke kan de strækker ud Jesper går rundt til de forskellige nu de sammen to og to laver strækøvelser i forskellige positioner.

To piger griner meget, laver ikke øvelsen korrekt, jeg må anstrenge mig for ikke at agere træner og komme med forslag/spørgsmål til hvordan de kunne lave øvelsen jeg spørger om de synes det er sjovt de griner meget og siger ja

Feltnoter torsdag d.12.3.2015

Jeg starter med, at hilse på Jesper hvorefter jeg går over til langsiden og hilser på Marie og spørger indtil hendes opvarmning og programmet for i dag: hun siger Jesper står for det mens en svømmer siger det er hende(svømmeren virker til at lave sjov).. De står fire piger

over ved Marie og taler med hende over ved møde stedet. Jeg går ned til Jesper, som er i Swimfit 1a's opvarmningsgang, her sidder pigerne på nogle måtter og drengene på nogle måtter for sig.. Man kan tydeligt se og mærke den opdeling i køn som svømmerne automatisk laver.

Rykker man hold op efter sommerferie (spørger en pige) Jesper svarer ja hvis man har den rette alder. Vi varmer nu siger Jesper. Jeg(forsker) deltager i opvarmning for, at blive en del af gruppen.

De går sammen to og to og skal lave øvelser sammen, de skiftes til at lave øvelserne.. Der er høj aktivitet og der grines. Her er jeg ikke med.

Jesper viser en ny øvelse hvor han bruger Benjamin(svømmer), Jesper siger man kan lave forskellige variationer bøjede versus strakte arme. Jeg sidder midt imellem drenge og pige gruppen. To piger rykker ud foran mig og laver øvelsen da Jesper siger der er massere af plads foran mig(en pige spørge den anden hvor lang tid skal vi gøre det) de skal skifte retning og finder sammen ud af hvilken vej de ni sjal bevæge sig.. Da jeg bliver nødt til at gå op og spørge til b-holdet taler jeg med Jesper efterfølgende om hvad de lavede, han sagde de lavede flere samarbejdsøvelser.

Maries hold kaver nogenlunde det samme som sidste gang, de ser trætte ud og giver hende en highfive når de er færdige.. Frida klager over det er for varmt.. De strækker ud og vi skal hyggesnakke fordi det har de ønsket.. Der bliver ikke hyggesnakket så meget så Marie spørger indtil livreddende første hjælp de har lært.. (Jeg strækker ud med dem) Marie og jeg taler med dem om at det er varmt, hvor nogle af svømmerne også deltager i samtalen.

Jeg udfører et uformel interview med Hanna (svømmer) om hvad de plejer, at lave hun siger at de altid er ovre på lang siden og nogle gange over på trapperne. Hun siger det ikke altid det de laver det samme nogle af tingene er lidt forskellige.

Svømning

To piger hjælper hinanden med badehætter. Marie laver opvarmning i en cirkel på kanten inden Jesper kalder alle over. Han forklarer nu, hvad det er de skal.De er sammen 2og2 og skal svømme 400m kongensefterfølger efter hver100m skal de lave 10armbøjninger, 10 mavebøjninger eller 10 squat. Hvert hold skal tilsammen lave 10 gentagelser af en given øvelse efter 100m. Jesper pointerer, at der gerne må være en der laver alle 10gentagelser og den anden ingen laver.

Jesper skubber en pige i vandet da hun ikke er gået igang endnu. Under øvelsen: To piger squater og taler sammen. Linea laver squater for hele sit hold. Må vi gerne tage benene op på kanten spørger en pige, Jesper siger ja og jubler. Jesper taler med en pige om at hun har ondt i knæet. Jesper forklarer en skod øvelse for de næste en pige tegner på tavlen (Jesper joker med han har en assistent). Jeg spørger Marie om banefordeling 1 og 2 primært hold b mens hold a er på 3 og 4 hun siger dig også der er nogle som blander ind fordi en veninde eller ven svømmer der, og det skal de bare have lov til fordi det er det der får dem til at blive længere siger hun.

Marie sidder på knæ og taler med tre piger, hvor de taler om hvad den enkelte har lyst til, at svømme af ben. Jeg spørger nogle drenge indtil hvad man skal når de er færdige, det ved de ikke.

Marie går frem og tilbage langs Kanten mens Jesper primært står for emden af kanten og fortæller hvilke øvelser de skal. I dag har det været meget par baseret og slutter af med en leg, noterer jeg mig.

Nogle piger går op af vandet jeg spørger hvad de nu skal, de siger i kor ha noget vand og går op på tribunen jeg finder efterfølgende ud af at der også er nogle der tager vand ved kanten. Legen er også to og to af børnene står opmærksomt og lyttet på Jesper mens han forklarer legen som går ud på at indhente hinanden. 20.20 tager de banetorve op, to piger er blevet skadet og sidder og kigger på efter de har været i vandet.

Nogle piger pjatter og skubber hinanden i vandet-. Frederik spørger om han godt må gå ud Jesper svarer stille og roligt nej og at det går hurtigt hvis de hjælper hinanden.. Lines sprøjter efter hinanden Mia, karoline (og Jesper) 6er over og spørge mig om de skal tage banetorvene op jeg smiler og siger ja det må de nok hellere, LIA takker og råber yes selvom de nok hellere ville være fri tænker jeg.

Man må ikke hænge i banetorvene siger Marie. En dreng siger tak for i dag til mig.

Feltnoter søndag d.15.5

Møder før, Jesper og jeg flytter interviewet.. Pigerne er mødt ind før, hvor de går rundt i små grupper nogle spiller bold, mens andre snakker- en dreng spørger da de skal mødes om der ikke er andre drenge, drengene er inde i den anden sal. De står i en rundkreds drenge i den ene ende piger i den anden, Jesper siger vi er sammen 2 og 2 nogle piger siger 3 og 3 Jesper siger ja okay så det 3 og 3. Der er som sædvanlig musik på til øvelserne 2 piger vælger sange og danser og synger med. Jesper slukker musikken da han skal forklare det næste, pigerne

høre ikke efter og Jesper siger flere gange syys til sidst er de stille. De laver trillebør og andre øvelser 2og2 jeg taler med Jesper om, at det er vildt, at der allerede skader hos børn der er 12år og ikke engang konkurrence svømmere. De laver squat i en rundkreds til bring sally up (flower med moby) alle er aktive og flere af børnene ser ud til at de synes det er rigtigt sjovt

Svømning

Holdkapper ingen station idag siger Jesper da jeg høre ham om dagens program pigerne står i en kreds om Jesper nogle hænger op af ham Jesper starter med at introducere dagens program det holdkapper idag, og siger derefter at de skal svømme 200m opvarmning. Tre piger går rundt og synger sangen fra land træningen.

Da de svømmer rundt(opvarmning) er der en pige der kigger på mig og siger slow motion svømning mens hun smiler. Jesper kommer hen til mig og taler om livredningsprøve han skal til senere idag og derefter taler vi lidt om hvordan de fysiske rammer kolde brusere og mangel på vandtid er lidt irriterende tre piger hopper fra vippe en af dem fortæller om sit tøj til mig. Jesper siger alle skal ned i vandet. Jesper siger de skal bjærge hinanden spørger indtil hvad der er vigtigt og hvorfor det er vigtigt at hovedet er over vand. Jesper Marie og Rasmus går rundt på kanten og giver svømmerne råd til hvordan de bedre kan bjærge. Jesper råber prøv at lytte efter, efter han har inddelt dem i hold og de skal til at lave hold kap- det plade hold kap, fem skiver en plade, en sidder derpå de hepper på hinanden.. En pige kigger op på mig og siger hep, hvorefter jeg begynder at klappe. En pige er med til træning selvom hun ikke kan deltage.

Dykker buerne skal de dykke igennem i en holdkap de hepper og intensiteten i hepning(kom så hold nr) bliver højere hvergang svømmerne er tæt på kanten Jesper hepper med. I hele konkurrencen 10min var der høj lyd. Hanna som skal til svømning er kommer idag på hold b. Jeg noterer dette da hun har sagt at det er hendes forældre som siger hun skal gå til svømning.

Til sidst har de 1min til at hoppe i vandet og crawle op så mange gange som muligt og til sidst skrive scoren op på tavlen.. En pige har ondt og kan derfor ikke deltage hun får til opgave at heppe.. Stor intensitet

På 1b er der kun fem mødt op jeg taler med Jesper om hvorfor det kan være han siger at der er flere på 1a der kendte hinanden inden, og derudover var de i konkurrence afdeling vi taler om det måske har noget at sige.. Udstrækning, hver får lov at vise/vælge en øvelse.. Nogle piger tegner på Jesper.

Hyggeaften d.20.3

Der dæmmer af liv og spænding børnene hilser da jeg kommer ind. Børnene sidder i grupper og jeg går op til køkkenet som er placeret bagerst i lokalet. Her hilser jeg på trænerne, de to kvindelige trænere hilser med en krammer.. Børnene er samlet i grupper, nogle sidder i sofaen rundt om et bord, andre spiller bord fodbold og andre sidder oppe ved trænerne og snakker... En dreng sidder på en stol og kigger lige ud i luften(ser ked ud af det) Nogle drenge har taget en fodbold med de taler om, at de skal ned i hallen og spille med fodbolden senere i dag. En træner siger til Hanna: du har da fået farvet hår Hanna, Hanna siger glad ja hvorefter træneren siger at det er flot. Nogle drenge vælter en vase Marie siger til dem at de så må samle dem op to piger dækker bord, mens jeg kigger rundt lokalet fra min position på en stol, ser jeg at flere sidder med deres mobiler og spiller spil. Jesper har også fået øje på dette, slukker musikken og siger i må gerne høre efter : ingen mobiler i aften, i kan lægge dem i jeres taske eller på bordet. Mobilerne bliver pakket væk, og de sætter sig til bords og pigerne får lov til at tage mad, da jeg går rundt oppe blandt pigerne siger nogle drenge det ikke er min tur. Trænerne sætter sig ned i sofaen og jeg får en ledig plads ved bordet. Her sidder jeg og taler med pigerne ved bordet de taler meget. Efter fem minutter går trænerne også op og sætter sig ved bordet, da det er en del af konceptet siger Marie. Vi (alle) skal rydde op efter os selv siger Marie. Der bliver spillet bordfodbold og de taler meget Der er ikke så meget spænding I luften som til at starte med. Ellen en svømmer spiser agurk op i mit hoved mens hun griner. Vi går ned i Bold hallen hvor to spiller fodbold..

Flere henvender sig til Jesper.. Hvad spiller vi? Jesper spørger efterfølgende om vi skal lave nogle hold , Jesper forsøger at samle dem - de spiller nu stikbold nede i den ene ende.. Ellen låner Kasper krykker Jesper står i mål mens to drenge spiller fodbold... To piger leger kommentatorer kommenterer bla at jeg skriver på min tlf hvad de laver. Jeg spilder smørklat der kommer flere og flere og vil være og vil være med..

Det ender med at de(piger jeg spiller med) krammer mine bene og jeg ikke kan bevæge mig ud af stedet.. Senere kommer nogle piger hen og siger jeg har vundet en præmie...

Jesper spiller håndbold med to drenge og to piger i den ene ende? Jeg spiller smørklat i midten og i bunden spiller nogle stikbold.. Pigerne råber hele tiden jeg skal komme hen og spille med dem... Efter vi har været i hallen går vi op i lokalet igen, der er nogle der sidder(klatre) på Jesper mens vi går op..

Der er varmt da vi kommer op i klub lokalet igen og børnene sidder i en halvcirkel og ser disneysjov på projekter.. Nogle sidde og kigger på projekterne mens andre det å deres mobiler, der er lidt stille hernede på nær nogle drenge som kommentere hvad der sker i projekterne.. Andre spiller bordfodbold med Marie..

Jesper siger at der er kage, alle får op og tager kage trænerne sidder efterfølgende med børnene og spiser.. Sofus siger til mig, at han glæder sig til at spille wee. To trænere spiller bord fodbold mod to svømmereTrænerne sidder i køkkenet og taler med de børn der sidder der..

Marle spørger om der er nogle der vil være med til at spille der er en pige der rejser sig og siger jaa... Lidt efter sidder Marle og Marie of spiller med fem børn, som sidder på bordet. Der er færre og færre som ser Disney skøj.. Jesper går rundt og taler med dem.. Kasper taler med Ellen og freja...

Jesper rydder op, Marle deler snack grønsager yd til børnene som sidder og ser på x-Factor Jesper tager billeder de forskellige. En spørger hvad kl er. Jesper taler med en pige om konkurrence og familie En flok piger samles om Jesper og vider ham nogle instagram billeder fra gsc...

Jesper hjælper en pige i klubbens svane kostume Ellen fletter hår på en pige, mens de ser x-Factor. Mens vi ser x-Factor er der nogle puger +Frederik der leger bryllup i gangen. Frederik sætter dig over til mig Got at der ikke skal tages billeder af ham siger hanMarie spørger nogle piger hvad så blev i gift.Nogle drenge går ned i forhallen og nogle piger går med bed for at fyre noget energi af. Nogle piger sidder i sofaen og slapper af/sover op af hinanden

De stemmer på computeren i forhold til X- Factor så der holdes en lille mini afstemning på holdet.. Marle går rundt og sørger for at alle stemmer. Jesper er gået med i forhallen og spiller. To piger gemmer sig for Jesper og venter på han kommer forbi. Børnene bliver hentet

Marie og Kasper står køkkenet Jesper går lidt rundt blandt dem og tææer med de forskellige Marle tææer med dem der sidder i sofaen.. Nogle af børnene siger farvel til mig

Observation d. 23.4

D.23 jeg er der 18.45, indtil videre er det kun drengene der er kommet, vi skal ud at løbe... Vi mødes i forhallen, pigerne de kommer Ud lidt efter drengene.. Der står en gruppe piger ved Jesper.. Tre drenge sidder på en bænk og spiller mobil, de kommer op til Jesper også.. Der er meget snak i små grupper på 2-4.. Flere spørger om det er den lange rute, Marie doger det er den korte - vi løber en anden rute end sidst(hvor jeg ikke var der)... To drenge kommer for sent den ene er skadet, han taler med Jesper som siger at det er en god ide han bliver og går ind i hallen til Kasper.. Jeg løber med..

En gruppe piger sidder på bare og prøver at dreje rundt om den.. 2piger viser Jesper hvad de lærte i skole. Vi går udenfor Jesper fortæller hvad vi skal, høre efter og han fortæller olm hvor vi skal løbe hen og hvilken rute.. Vi laver stående opvarmning det er snak i grupper mest pigerne.. Alle laver det Jesper tår. Gruppen af svømmere deler dig hurtigt. Gruppen med Jesper forrest og en gruppe med Marie bagerst jeg løber rundt og taler med de forskellige svømmere... Mange af pigerne løber sammen og taler drengene løber mere alene og taler ikke så meget sammen. Vi løber på asfalt og i en rute rundt om Gladsaxe stadion

Marie sørger for at alle kommer med.. Sofie som fortæller mug om hun har fået en skade.. Marie fortæller at de skal løbe.. Da Jeg kommer hen Til svømmehallen igen er der nogle der står og strækker og men de fleste siddet men nu skal de ikke blive for kolde så i må gerne gå ind... En pige fortæller om at det gør helt vildt ondt i lungerne, vi går ind i hallen. Da vi kommer ind i hallen mærker jeg varmen og luftfugtigheden svømmerne kommer løbende ud og pigerne står og taler i små grupper, mens drengene står nede ved tavlen og kigger på dagens program,, de svømmer frem og tilbage nogle står bagved og snakker... En pige fik det dårligt efter hun dykkede, flere SF svømmerne(piger) er forbi og spørge om hun er okay.. Klokkeren kvart over 8 for de at vide over højtaler at bassinet snart lukker.. Til sidst skal de svømme mod hinanden,, 2*50 de må selv bestemme hvad de svømmer.. Da Jesper introducerer øvelsen er alle meget stille. Jesper råber de næste fire jep..

Efter svømning tager de banetorve op.. Nogle går ind i omklædningen mens andre tager dem op..

Observation d.26.4, Spotevent, Kaledtenics

D.26 udendørs gymnastik, vi mødes i mødelokalet.. Trænerne er over ved maden mens børnene er over ved sofa området og ser film fra youtube som omhandler det de skal lave... Nogle piger er over og snakke med Mickey som er dagens træner og står for de ting de skal.. Kl 20 over 10 byder Jesper velkommen til og børnene sætter sig og de har alle haft mad med... Kasper introducere træneren.. Piger de får lov at tage mad først.. Drengene sidder og venter de sidder og snakker de fleste af dem.. Der sidder tre piger i bunden jeg slutter mig til den..

Nogle piger driller Jesper med at han ligner en gammel mand. Lyd niveauet stiger mens de spiser og de fleste med undtagelse af få er med i de mange snakke i løbet af maden kører en film... Efter børnene har spist sætter de sig alle i sofaen og ser forskellige videoer fra youtube, imens kommentere de og Jesper videoerne...vi tager ud mod kaledtenics området, vi løber derud, hvor vi skal lave nogle.. Vi går ned af trapper og udenfor hvor vi skal løbe nedad der.. Vi kører det ned og børnene startet af sig selv med at klatre rundt i forskellige ting.. Kasper siger vi skal samles i en rundkreds - der EF stille mens Kasper og Nico introducere hvad vi skal- de spørger indtil hvad børnene gerne vil prøve at lære.. Der bliver forklaret at det er rigtigt vigtigt at kunne de basale ting før de andre prøves.. Vi skal prøve at squatte jeg og trænerne er med til at gøre tingene.. Vi løber rundt til de forskellige poster... Børnene skal prøve at lave forskellige ting bla. Krops hævnings... De prøver at klatre igennem en bane, flere kigger på, hvilket resulterer i at vi går videre da den bane var for høj... I de nye barere prøver børnene forskellige ting- trænerne huset og det er lidt op til børnene hvad de gerne vil prøve.

En dreng spørger hvorfor de skal lave det i forhold til svømning Jesper forklarer hvordan man bruger maven og ryggen til at lave de her kropshævnings og hvordan man også bruger det i svømning..

Der bliver lavet en lille konkurrence hvor det gælder at hænge så lang tid som muligt.. Næsten alle er med.. De dystet mod Kasper og Jesper.. Der bliver klappet af Magnus som vinder konkurrence. Vi laver forskellige øvelser, trænerne er også med... Der er stationer og vi går fra station til station..

Feltdagbog

Søndag d.8.3

Der er varmt i dag og jeg er mere træt end sidste søndag. Husk at interviewe, høre hvordan det har været jeg har været herude. Jeg syntes det er svært, at observere da børnene virker bevidste om min tilstedeværelse. Under opvarmningen for en af børnene øje på mig mens jeg skriver noter han kigger hurtigt væk igen, men jeg får en følelse af utilpashed ved situationen og tager mig selv i at kigge over mod nogle andre. Jeg tænker, at jeg skal vænne mig til at observere.

Torsdag d.12.3.2015

Jeg kommer til at tænke på er der noget de kan træne mod et mål. Det er svært, at tænke væk fra de basale behov(motivationsteori) efter jeg har lavet interviewguide, og jeg føler lidt at de styrer mit blik selvom jeg er bevidst omkring det.

En pige går normalt rundt indtil hun ser mig, hvorefter hun genoptager øvelsen(et eksempel på jeg påvirker dem. Pigerne der står foran mig(40cm cirka) prøver jeg ikke at kigge for meget på for at forstyrre... Den ene smiler lidt da hun kigger på mig.. Og jeg tænker, at jeg præger deres interaktion. Note: Spørg skal spørge ind om et interview med sportschefen er muligt. De inddelt i hold efter venner og niveau. Ved at deltage i udstrækning er det nemmere at komme ind og være en del af fællesskabet/små snakke med dem oplever jeg.

Frederik en dreng laver 10abøjninger og siger så at han har lavet sine til mig. Jeg tænker, at han virker åben i forhold til de andre drenge. Jeg spørger indtil om der er noget de træner op til fordi jeg hørte at swimfit 2og3 skulle til Christiansborg rundt. Jeg spørger en træner hvor lang tid holdet har kørt, siden i sommers derudover hører jeg om hvem der har forstand på forholdene før og efter.. Han svarer at ham ved noget om dette og vi aftaler interview på næste torsdag da jeg tænker dette er interessant.

Jeg føler at jeg i højere grad kan interagere med svømmerne idag det virker til det er blevet mere naturligt at jeg er her.

Søndag d.15.3

Lyset slukker og tænder hele Jesper siger det er Christian (mig) der gør det en pige siger det ikke iorden Christian og griner(viser at jeg er blevet mere en del af miljøet)
En stiller sig op af mig for at gemme sig for 2andre og siger syss til mig. Idag er jeg meget træt da jeg kun har sovet fem timer.

Torsdag d.19.3

Jeg føler at jeg nemmere kan komme tæt på svømmerne, flere er begyndt at hilse på mig når de kommer. Jeg synes jeg er frisk og oplagt i dag. I dag er det første gang jeg tager observationsskemaet i brug, flere kigger interesseret på hvad jeg laver. Det er som om, at jeg faldte lidt mere i baggrunden med telefonen frem for et papirfast skema.

Jeg tænker på, at det ville være relevant at undersøge nogle fra begeg hold, da der er mange fra swimfit 1b som ikke kommer til træning om søndagen. Til slut joker nogle af pigerne med mig og der er flere der kommer hen og siger farvel.

Fredag d. 20.3

Under hyggeaftenen går vi ned i hallen og spiller bold, her begynder børnene i større grad at komme hen til mig og nogle lege kommentatorer og fortæller om alt hvad jeg gør. Deres bevidsthed omkring mine handlinger og interaktionerne med mig gør det svært at tage noter, men vidner også om at jeg er blevet mere integreret i feltet.

Søndag d.22.3

Jeg er træt da jeg kommer. Det er svært, at holde sig vågen og være fokuseret om at tage notits på hold 1b, da de skal lave det samme som hold 1a. Af denne grund er det også begrænset, hvor mange nye noter jeg får tilføjet i skemaet.

Torsdag d. 26.3

Jeg føler jeg er levet bedre til at notere i skemaet mens jeg holder øje, jeg føler dog at skemaet begrænser mine observationer da jeg kun relatere og nedskriver situationer som umiddelbart har relevans i skemaet.

Torsdag d. 23.4

Efter interview perioden er jeg nu begyndt, at observere igen. Jeg føler mig integreret i feltet og børnene hilser på mig. Min opfattelse af feltet og situationerne har jeg dog svært ved, at sætte i parentes ved at spørge hvorfor og hvordan jeg opfatter dem. Derudover benytter jeg ikke observationsskema da jeg ønsker at beskrive træningen her i slutningen af forløbet.

Søndag d.26.4

Det er spotevent og jeg deltager sammen med børnene. Det er svært at notere samtidig med at deltage og tale med børnene om deres oplevelser. Jeg syntes det er svært ikke, at gå ind og give børnene gode råd til, hvordan de kan stå på hænder og hive sig op i baren, jeg en enkelt gang kommer jeg til at vise en svømmer, hvordan man kan gøre.

Meningskondensering

I følgende optræder kondensering af interview samt observationer. Kondenseringen opdelt i forskellige kategorier, hvilke relaterer sig til fundne teoretiske parametre.

Meningskondensering Interview

Autonomi

Valg

Citater	Kondensering
I: Kan du fortælle lidt mere om torsdagstræningen? S: Så går vi over til tavlerne og hører hvad vi så skal.(Bilag: Hannah: 108-109)	→ De får at vide hvad de skal ved tavlerne
I: Ja.. er svømning er det anderledes det man laver end om torsdagen? S: Ja lidt fordi om søndagen der kan vi også lave sådan nogle små ting, hvor man skal ned og dykke efter noget eller svømme igennem nogle ting det gør vi ikke om torsdagen fordi det er mere sådan bare svøm svøm svøm. I: Okay laver man mere livredning om søndagen så? S: Ja fordi der øver vi os i og bjærge end sådan noget.(Bilag: Hannah: 110)	→Om torsdagen der skal de svømme mens de om søndagen laver andre ting
I: Okay hvis vi nu tænker på en træning det kan være en søndags eller en anden træning oplever du så at i har mulighed for at bestemme nogle af de ting i skal lave?	→ De har ikke medbestemmelse i svømning men har det under
I: Okay hvis vi nu tænker på en træning det kan være en søndags eller en anden træning oplever du så at i har mulighed for at bestemme nogle af de ting i skal lave? S: Nogle gange til svømning nej ikke svømning	→ De har ikke medbestemmelse i svømning men har det under landtræning. Svømmeren siger dog at de nogle gange laver en

<i>I: Hvad med ellers når i svømmer noget er der så mulighed for at bestemme noget? Du sagde jo at det kun var nogle gange, kan du fortælle mig når der ikke er mulighed for at bestemme noget?</i> <i>S: Når vi skal svømme medley, når vi skal svømme crawl, når vi skal lave noget bestemt når vi skal lave en stafet.</i> <i>I: Så det er mange gange kan jeg høre?</i> <i>S: Ja.</i> <i>I: Hvordan oplever du det i forhold til det andet?</i> <i>S: Det synes jeg er fint nok fordi det skal ikke bare være sådan rent leg, man skal jo også have noget motion ud af det.(Bilag: Hannah: 114)</i>	→ Hun oplever ofte ikke at kunne bestemme og synes det er fint nok
<i>I: Ja okay er der mulighed for at bestemme mere om søndagen eller om torsdagen?</i> <i>S: Søndagen.</i> <i>I: Hvordan kan det være du siger det?</i> <i>S: Fordi om torsdagen der er der ikke så meget der er nogle gange små løber baner men mest skal vi gøre noget i et bestemt tempo. Om søndagen er det mere løb som du kan lav så mange runder du kan frem og tilbage lav nogle burpies og armbøjninger for meget kan du lave på 10minutter og sådan noget. Så det synes jeg er sådan lidt selv og bestemme og det synes jeg er sjovest fordi så føler jeg mig ikke som den langsomste, jeg føler mig aldrig som den hurtigste så.(Bilag: Hannah: 104)</i>	Om søndagen er der størst mulighed for at bestemme. Hun synes det er sjovest når de laver noget i 10min da hun så kan bestemme og ikke føler sig som den langsomste.
<i>I: Hvordan kan det være, at det er forskelligt?</i> <i>S: Fordi nogle gange der er jeg træt også orker jeg ikke lige at(Pause) Så går jeg ind i omklædningen fordi der også er andre der går.(Bilag: Jeppe: 119)</i>	→ Han har mulighed for at gå ind i omklædningen når han er træt
<i>S: Han er en voksen elefant.</i> <i>I: Okay kan du beskrive nogle situationer, hvor han er den her voksne elefant?</i> <i>S: Han han bestemmer sådan over alle sammen, dirigerer dem igennem alt, det må du ikke gøre, det skal du gøre, det skal du gøre nu og sådan.(Bilag: Jeppe: 120)</i>	→ Træneren dikterer hvad de skal
<i>I: Okay.. Godt når du er til svømning er der så nogle gange du kan bestemme, hvad i skal lave?</i> <i>S: Hmm.. ikke rigtigt kun hvis man stemmer om noget.</i> <i>I: Okay hvornår gør man det?</i> <i>S: Det har vi ikke rigtig gjort tror jeg.</i> <i>I: I har ikke rigtigt stemt om noget?</i> <i>S: Jo altså når vi laver dryland så kan vi nogle gange.</i> <i>I: Ja hvad tænker du om det?</i> <i>S: Så håber jeg at vi kommer til at lave den leg jeg gerne vil lave.(Bilag: Jeppe: 123-124)</i>	→ Han har ikke oplevet at kunne bestemme, kun til dryland.
<i>I: Okay.. Godt når du er til svømning er der så nogle gange du kan bestemme, hvad i skal lave?</i> <i>S: Hmm.. ikke rigtigt kun hvis man stemmer om noget.</i> <i>I: Okay hvornår gør man det?</i> <i>S: Det har vi ikke rigtig gjort tror jeg.</i>	→ Han har ikke oplevet at kunne bestemme, kun til dryland.

<i>I: Okay er der nogle tidspunkter til svømning, hvor i ikke kan bestemme noget eller du ikke kan?</i> S: Ja.. <i>I: Ja?</i> S: Jamen det er jo til svømning hvergang fordi vi (Pause) laver jo de ting der står på dagsordenen, måske kan vi stemme om noget hvis vi har været hurtige så kan vi lave leg til sidst. (Bilag: Jeppe: 124)	→ De kan ikke bestemme på grund af der er en dagsorden
<i>I: Okay så i normalt tøj. Okay hvad med trænerne hvordan er de på de der hyggeaftener er det det samme som i svømmehallen?</i> S: Nej nej det er sådan vi kan bare lave det vi har lyst til og sådan. (Bilag: Ellen: 136)	→ Hyggeaftener kan de lave det de vil.
<i>I: Okay nu skal vi tale om du har mulighed for at bestemme noget eller vil bestemme noget, så når i laver nogle ting til træning er der så nogle gange man kan bestemme noget?</i> S: Ja man kan bestemme hvilken øvelse man skal lave. <i>I: Ja hvornår kan man det?</i> S: Det kan man til dryland, eller efter svømning der kan vi nogle gange lege lege til sidst. <i>Er det både søndag og torsdag?</i> Det er mest søndag om torsdagen kan man bestemme en øvelse i dryland, men man kan ikke sådan rigtigt bestemme svømning, for det er planlagt. (Bilag: Ellen: 138)	→ kan bestemme øvelser under landtræning eller efter svømning. Kan ikke bestemme så meget om torsdagen da det er planlagt.
<i>I: Hvordan kan det være?</i> S: Oftest så spiller jeg i orkester, også om søndagen. Jeg ved ikke lige hvornår træningen ligger med det er i hvert fald om formiddagen men orkesteret fortsætter til halv 1 og begynder kl 10. Også vi også mange gange i sverige. Så jeg tror faktisk kun det er, ej det ved jeg ikke og så det nok også fordi jeg ikke rigtig gider. <i>I: Hvordan kan det være?</i> S: Jeg vil bare gerne slappe af i weekenderne. <i>I: Så du ved ikke om der er forskel på træningerne eller om det er præcis det samme man laver?</i> Så vidt jeg ved laver man teknik. Og det har jeg ikke rigtigt lyst til det, jeg vil hellere bare slappe af i min weekend. (Bilag: Anders: 90)	→ Han vil hellere slappe af i weekenderne.
<i>I: Hvad siger de om at du går til svømning?</i> S: (Pause) Det ved jeg faktisk ikke rigtig som sagt, så snakker vi ikke så meget om det. Det er sådan set bare at jeg bare skal gå til en sport. <i>I: Okay, kan du uddybe det?</i> S: Jeg ved ikke hvorfor de har det sådan, men det er en	→ Hans forældre har bestemt at han skal røre sig minimum en gang om ugen.
<i>I: Hvad siger de om at du går til svømning?</i> S: (Pause) Det ved jeg faktisk ikke rigtig som sagt, så snakker vi ikke så meget om det. Det er sådan set bare at jeg bare skal gå til en sport.	→ Hans forældre har bestemt at han skal røre sig minimum en gang om ugen.

S: Jeg tog med fordi jeg lige skulle prøve det. I: <i>Hvorfor skulle du det?</i> S: Fordi det var faktisk første fest i gåseøjne udenfor min klasse. I: <i>Okay og var det dig selv der skulle prøve det?</i> S: Det var lidt mine forældre men også mig selv. Jeg synes jeg skulle prøve det. <i>I: Ja hvad sagde dine forældre om det?</i> S: Det kan jeg ikke lige huske. <i>I: Nej prøv at tænk rigtig godt.</i> S: Hmm(Pause). nå jo jeg måtte i hvert fald ikke droppe festen for at komme med til lan-party med nogle af mine venner fordi det plejer vi at have hver fredag. (Bilag: Oliver: 84)	→ Hans forældresyntes han skulle deltage i hyggeaftenen
S: ja til det der udstrækning der skal man tit skiftes til at lave en øvelse og om torsdagen er det f.eks. at man skal lave en eller anden øvelse i landtræningen, hvor man er i midten. (Bilag: Oliver: 87)	→ Til udstrækning kan de bestemme noget.
<i>I: Og hvad så når du svømmer er der så mulighed for at bestemme noget der?</i> S: Kongensefterfølger det ligesom hvor man skal følge efter hinanden så er en der er forrest også skifter man. <i>I: Er der så nogle gange hvor du ikke har mulighed for at bestemme noget?</i> S: ja om søndagen fordi der er det bare svøm fire gange sprint, men der har jeg vel også mulighed for jeg kan jo selv vælge. <i>I: Og hvad synes du om det?</i> S: Så kan jeg svømme bryst så jeg glad.(Bilag: Oliver: 88)	→ Oplever nogle gange at kunne vælge
I: Når vi laver dryland så skiftes vi altid til at bestemme hvad man skal lave når vi skal igennem en distance, det kan være gadedrenge hop eller lunges. S: <i>Hvad gør det?</i> I: Det er meget rart så føler man lidt at man har en indflydelse på det man laver til træning. <i>I: Okay hvad med de ting man ikke selv kan bestemme er der nogle af dem under træningen?</i> S: Ja når vi skal svømme, så er det jo træneren der bestemmer hvad vi skal lave. Det jo noget de har planlagt på forhånd. (Bilag: Anders: 92-93)	→ I svømning bestemmer træneren og under landtræning har svømmerne indflydelse
<i>I: Okay hvad gør musikken?</i> S: Det gør at jeg syntes det er meget sjovere selvom Jesper han nogle gange vælger noget lidt nedern	→ De får lov at vælge musik engang imellem
<i>I: Okay hvad gør musikken?</i> S: Det gør at jeg syntes det er meget sjovere selvom Jesper han nogle gange vælger noget lidt nedern musik.	→ De får lov at vælge musik engang imellem

S: Ja, man kan sådan nogle kan hvis der er et stramt program så kan man ikke så godt. <i>I: Nej, hvornår er der tit et stramt program?</i> S: Om torsdagen der kan man ikke bestemme så meget fordi der er det mere der er det allerede skrevet på tavlen. Om søndagen der er det lidt mere der kan man mere komme ind og sige kan vi ikke lave noget sjovt den her gang eller næste gang og det kan vi ofte godt, men det kommer også an på hvad det er fordi vi kan jo ikke bare sidde og spise kage selvfølgelig, det kan være lege eller dykke til svømning. Og hvis der er tid den her gang bliver det gjort der ellers de næste par gange medmindre de glemmer det. Også synes jeg faktisk især til dryland at man kan bestemme noget.(Bilag: Frida: 143-144)	→ Om søndagen er der ofte mulighed for at bestemme, mens der om torsdagen ikke er. Til dryland har de ydermere mulighed for medbestemmelse.
S: vi starter med 200m opvarmning kongens efterfølger og der er nogle gange de siger hvad man skal lave først og andre gange fortæller de hele programmet. Men hvis vi nu bare siger vi starter med 200m kongens efterfølger så siger de okay også gør vi det næste og det næste også er der måske to ting mere man skal lave, men det venter vi med til vi er der.(Bilag: Lia: 98)	→ De starter altid med at kunne bestemme hvad de har lyst til
S: Jamen Jesper eller Kasper de forklarer lige hvad man skal gøre og læser programmet op også bliver du sat i gang, vi plejer at svømme 200m opvarmning hvor man bare må svømme lige hvad man vil. Så bagefter begynder træningen i vandet serier og sådan (Bilag: Albert: 127)	→ Valg og ingen valg
<i>I: Ja og hvad med ellers?</i> S: Han er glad på en måde og hvis man nu har nogle ideer til dryland som kan vi ikke godt spille stikbold eller fodbold, så kan han godt sige jo det kan vi godt, lige til opvarmning. Det meget dejligt.(Bilag: Albert: 130)	→ Til dryland kan de bestemme
<i>I: Ja okay, godt nok.. Når du er til svømning er der så nogle gange, hvor du eller andre på holdet har mulighed for at bestemme noget?</i> S: Ja ligesom til dryland om søndagen. <i>I: Om søndagen der kan i bestemme noget, det var det du fortalte om før?</i> S: Ja der kan man nemlig laverundbold eller fodbold eller sådan. <i>I: Ja er der andre gange, hvor man har mulighed for at bestemme noget?</i> S: Altså nogle gange så til hyggetræninger, til de træninger hvor man er sammen alle sammen og sådan inden ferie. Så nogle gange kan man bestemme eller hvis der er ekstra træning.	→ De har mulighed for indflydelse til landtræningen, om søndagen og til hyggetræninger inden ferier.

I: Okay så der er det fastlagt på forhånd? S: Ja. I: Hvad med om torsdagen er der nogle gange man har mulighed for at bestemme der? S: Så skal det også være, nogle gange kan man godt spørge om kan vi ikke lave haj eller guldfisk tilsidst eller ståtrold hvis man nu stopper noget før. (Bilag: Albert: 132)	
--	--

Pres

Citater	Kondensering
I: Okay jamen så prøv om du kan beskrive en oplevelse med Jesper. S: Jamen når man ikke gider noget så får han alligevel en til den ting. F.eks. engang hvor vi skulle lave livredningsting med vores trøjer på og vi så skulle. Jeg var på hold med to drenge og der skulle vi så dele den der trøje og øve sig i at tage den af mens man var våd og de andre var våde og ja der endte jeg med ikke at gøre det alligevel men han prøvede at få mig til det.. Men når der er noget jeg virkelig ikke vil så gør jeg det ikke. (Bilag: Hannah: 111)	→ Træneren prøver at presse svømmerne til at gøre noget selvom de ikke vil.
I: Når du træner oplever du så at trænerne presser dig? S: Nej. Jeg synes ikke de står og råber af en og er den der hele tiden har fløjten i munden og man er bange for at vedkommende snart sluger den. (Bilag: Anders: 93)	→ de presser ikke rigtigt
I: Hvad siger de så konkret om at du går til svømning? S: De siger det er godt for dig at du går til svømning, du skal blive til svømning, det er godt for dig, du bliver tyndere du skal være glad for du går til svømning, der er mange der ikke har muligheden for at gå til svømning. (Bilag: Hannah: 111-112)	→ forældre fortæller hende om hvor godt svømning er
S: Mine håndled var rimelig slappe og det var super irriterende for jeg kunne ikke lave den der trillebør, men jeg fik af vide kom nu du kan godt du kan godt og jeg kunne ikke, og jesper pressede mig men jeg kunne ikke. (Bilag: Hannah: 110)	→ træner presser svømmer selvom det gør ondt.
S: De presser os ikke rigtigt de siger bare det ville være rigtigt sejt hvis vi kunne gøre det, så det sådan virkelig jahrr. Og det synes jeg presser lidt men ikke sådan ligesom hvis de sagde du skal gøre det! (Bilag: Hannah: 115)	→ Synes ikke rigtigt de presser
I: Ja og hvad synes du om at Jesper og Marie løber med?	→ Ved at deltage i

S: Jeg synes det er godt. I: <i>Ja hvorfor?</i> S: Fordi i idræt på vores skole der står lærerne bare og kigger på og siger det der det kan i godt gøre bedre også er det sådan lidt, ja hvornår har du sidst selv gjort det. Så jeg kan meget godt lide når de voksne ligesom viser at de er med og det ikke bare er børnene der laver noget mens de voksne står og spiller skrap. (Bilag: Frida: 145)	landtræningen oplever hun ikke trænerne presser dem på samme måde.
S: Bare helt anderledes det var ikke sådan noget med, det var nogle helt andre ting man fik af vide, man plejer at få at vide at så tager vi lige 10armbøjninger og så er det sådan århh i stedet for var det sådan er der nogle der skal have tee og så var det jaaaah. Så der var på en måde en helt anden stemning. (Bilag: Frida: 144)	→ der er en anden stemning til hyggeaftener, hvor trænerne ikke bestemmer hvad de skal.
JS: eg presser mere mig selv. Altså f.eks så skulle vi på et tidspunkt lave armbørninger, og det var 10armbøjninger i træk og 10burpies, nej 5 nej 3 burpies og til armbøjninger måtte man gerne lave dem på knæene men der gjorde jeg det på armene fordi jeg gerne ville lære at lave dem. Jeg presser mere mig selv end jeg bliver presset. Og nogle gange siger Jesper så nej det der det ved jeg altså du kan gøre bedre, også gør jeg det bedre. (Bilag: Frida: 148)	→ Hun oplever ikke at trænerne presser dem.
<i>I: En piratfisk?(overasket) Okay hvorfor er han den er piratfisk?</i> S: Fordi (Pause) når vi ikke gider tie stille så kan han godt sige med en lidt høj stemme, at nu skal i tie stille også ja han er sådan lidt en piratfisk og lidt en kanin. <i>I: Okay prøv at fortælle mere om nogle situationer, hvor han er en piratfisk.</i> S: (Pause) det er også det han kan godt komme op i det der høje stemme, også til de der hyggeaftener hvis han lige skal byde velkommen så synes han også lige vi skal tie stille, der er han lidt en piratfisk. <i>I: Okay kan du fortælle om en konkret situation hvor du føler at han er en piratfisk?</i> S: (Pause) det er lidt svært men(Pause) <i>I: Kan du så fortælle om en konkret situation, hvor han er en kanin?</i> S: Altså ja det kan jeg så godt fordi han er jo også rigtig sød og når man kommer siger han jo hej og sådan noget og så han jo også bare rigtig glad hele tiden, og jeg synes det er rart at have nogle trænere der er glade hele tiden så han er ikke som en lærer. (Bilag: Lia: 102-103)	→ de skal indordne sig under trænerens rammer

Begrundelse

Citater	Kondensering
<i>I: Okay når i laver nogle bestemte øvelser er der så nogle gange hvor Jesper eller en anden træner fortæller om hvorfor i skal lave de øvelser?</i> S: Nej ikke så tit. <i>I: Ikke så tit, nej men der er nogle gange måske?</i> S: Ja nogle gange siger de f.eks. det styrker coren. (Bilag: Ellen: 139)	→ Fortæller ikke så tit om hvad øvelserne er godt for.
<i>I: Okay. Så de fortæller egentlig ikke hvis i svømmer en crawl øvelse hvad den så er god for?</i> S: Nej egentlig ikke...(Bilag: Hannah: 115)	→ ingen begrundelse
<i>I: Okay når i laver det får i så at vide hvorfor i skal dykke, eller hvorfor i skal svømme delfinhop?</i> S: Nej ikke rigtig. Nogle gange så siger de nu skal i lave det fordi i skal blive stærke eller i skal kunne det. (jeppe)	→ Oplever nogle gange begrundelse
<i>I. Fortæller trænerne når i svømmer f.eks. crawl hvorfor i så skal det eller hvis i skal lave vendinger hvorfor i skal det?</i> S: Nej det gør de faktisk ikke. <i>I: Det gør de ikke?</i> S: Jeg tror ikke de føler at de bliver nødt til at diskutere det med os. Det kan i hvert fald blive en meget lang diskussion, hvis alle skal have deres mening indført. (Bilag: Anders: 94)	Mener ikke trænerne har behov for at høre svømmernes mening
<i>I: Ved du godt hvorfor i skal lave alle de der øvelser?</i> S: Nej. I: Nej? S: Nej det ved jeg faktisk ikke. (Bilag: Anders: 106)	→ hun oplever ikke at få begrundelser for at lave de øvelser som de skal.
<i>I: Hvad med om torsdagen er der nogle gange i får at vide hvorfor i gør de ting i gør der?</i> S: Måske er der nogle øvelser så man kan blive bedre til noget men ellers tror jeg ikke. (Bilag: Albert: 133)	→ oplever ikke begrundelse

Mål

Citater	Kondensering
<i>I: Ja, er svømningen anderledes i forhold til om torsdagen?</i> S: Ja fordi det her når vi har sådan nogle events så træner vi op til det her. <i>I: Okay så træner i simpelthen op til det, hvad synes du om det?</i> S: Det synes jeg er godt. <i>I: Hvorfor?</i> S: Fordi så har man set hvordan det er og prøvet det der også kan man sige det er lige noget for mig eller det er det ikke. (Bilag: Ellen: 135)	→ om søndagen træner de op til events, hun synes det er godt da hun får et indblik i hvad de omhandler.
<i>I: I forhold til dine mål hvad vil du så gerne opnå ved at gå til svømning?</i> S: Jeg vil gerne opnå det at blive tyndere og få mere motion sådan jeg vil kunne løbe noget mere, fordi nogle gange når jeg løber så bryder jeg sammen fordi jeg syntes det er for hårdt og min hals bliver tør og hjertet banker alt for hurtigt og højt. Og jeg vil gerne blive bedre og få mere motion så det er en af grundende til a jeg går til svømning. <i>I: Så det er simpelthen derfor du går til svømning?</i> S: Ja og fordi det er sjovt og jeg godt kan lide at være i vand. <i>I: Kan du så beskrive nogle situationer for mig, hvor du har mulighed for at opnå de her mål når du så ligger og svømmer?</i> S: Der er ikke rigtigt noget jeg ligger mærke til, men jeg syntes selv at jeg få mere og mere motion og bliver stærkere og stærkere og jeg allerede en af de stærkeste i klassen.(Bilag: Hannah: 115)	→ Hun vil gerne komme i bedre form og blive bedre til at løbe.
<i>I: Ja okay.. Så i laver armbøjninger, mavebøjninger i kælder, hvad synes du om det?</i> S: Det synes jeg er dejligt. <i>I: Ja kan du prøve at beskrive en situation hvor du synes det?</i> S: Når vi f.eks. laver noget hvor jeg bare tænker puuu det er hårdt bagefter, hvor man har fået lidt sved på panden.(Bilag: Ellen: 134)	→ Synes det er dejligt, at det er hårdt.
S: Jeg vil gerne blive ret hurtig, men jeg vil ikke sådan blive rigtig hurtig. I: Okay. S: Så ligeså hurtig som jeg er nu, men jeg vil gerne	Hun vil gerne blive hurtigere og bedre til at dykke. Træningen om søndagen er god til det.

blive lidt bedre hele tiden. <i>I: Okay lidt bedre er det hurtigere eller hvordan?</i> S: Jamen ja både lidt hurtigere men også måske lidt bedre til at dykke ned til bunden og sådan . <i>I: Hvornår synes du svømmetræningen giver dig mulighed for at blive bedre til de ting?</i> S: Her om søndagen der synes jeg at jeg får meget ud af det fordi så laver man sådan nogle ting hvor det er lidt sjovt, men man skal (Pause)også dykke igennem ringe så hvor det er lidt sjovt og vi skal prøve så godt som muligt at komme igennem alle ringene under vand. (Bilag: Ellen: 139)	
S: Ja squat, det går jeg ud fra er lavet for at blive bedre i bryst. <i>I: Så der er en eller anden sammenhæng?</i> S: Ja. (Bilag: Oliver: 88)	→ Oplever der er en sammenhæng mellem mål og øvelser
<i>I: Kan du beskrive nogle situationer?</i> S: Altså når vi oppe til dryland så sidder hun hele tiden og snaker omkring fem minutter og det sådan set ikke det der er formålet men det er meget hyggeligt. (Bilag: Anders: 91)	→ Giver ikke mening for ham
S: Jeg kan godt se det er meget smart at kunne, meen så egentlig ikke, jeg kan ikke se hvad jeg skal kunne bruge det til.. Fordi hvis man en dag skal ud og svømme i en sø så er der ikke nogen steder at lave vendinger. (Bilag: Anders: 105)	→ Giver ikke mening for ham
S: Der ligger jeg og svømmer fordi jeg gerne vil lære at blive bedre end min far(Bilag: Frida: 149)	Vil gerne blive bedre end sin far.
<i>I: Ja okay når du laver squat hvad tænker du så, hvis du tænker noget?</i> S: I hvert fald når jeg skal lave maveøvelser så tænker jeg på at jeg får six-pack.' (Bilag: Albert: 127)	→ får six pack
S: Altså jeg plejer nogle gange gerne og vil have lidt større muskler. Så jeg gør det jo så godt jeg kan så jeg får lidt større muskler. Fordi jeg kan godt lide at være stærk. <i>I: Okay så det at være stærk det betyder måske lidt?</i> S: Ja. <i>I: Ja okay. Kan du beskrive en eller anden situation hvor du ligger og svømmer og så du tænker her bliver jeg.</i> S: Hvis vi nu skal svømme måske 2x200 f.eks. så tænker jeg du skal blive ved fordi du får styrket dine muskler og sådan noget så det der, hvor jeg ligger i	→ hun vil gerne have større muskler af at svømme og synes hun får det.

sådan nogle situationer. (Bilag: Lia: 106)	
--	--

Kompetence

Denne meningskondensering er konstrueret på baggrund af parametrene optimal udfordring, læring, feedback og formidling af træningen.

Optræder der en klar struktur

Se også strukturerede observationer.

Citater	Kondensering
<i>Ja hvordan kan det være?</i> Altså når man svømmer kan man ikke rigtig have øjenkontakt og ens mund er ikke så meget over vand så folk vil ikke rigtigt kunne forstå en hvis man siger noget. Hvis man har brug for at sige noget til nogle mens man svømmer så kan man godt lige tage fat i deres hoved hvis man kan nå dem og standse i vandet. Jeg ved ikke om man må men det gør vi. (Bilag: Hannah: 109)	→ Hun er ikke klar over om de må standse hinanden når de svømmer.
<i>Okay du ved ikke om man må Jesper eller Marie (trænere) siger ikke noget til det?</i> Nej det gør de sikkert men vi siger ikke noget til det fordi vi snakker. <i>Hvad med inde ved kanten siger de noget til det der, hvis i snakker?</i> Hvis vi har pause siger de ikke noget men hvis vi svømmer medley eller noget hvor vi skal lave vendninger så siger de: ikke stop ved kanterne! (Bilag: Hannah: 109)	→ De må ikke stoppe ved kanterne.

Optimal udfordring

Citater	Kondensering
S: Komme igennem banen vil jeg tro. I: Okay og før sagde du at man tænkte på at komme igennem banen? S: Ja det måske noget man gør i begyndelsen eller f.eks. når de siger vi skal svømme fire baner så tænker	→ Taler om at det gælder om at komme igennem banen og, hvordan han fokuserer på at blive færdig.

man at man skal igennem fire baner når man lige har hørt det. Men ellers synes jeg bare man slapper af i hovedet. I: <i>Okay nu skal jeg lige forstå det, så når du ligger og svømmer så det man gør det er at man til at starte med tænker jeg skal bare igennem de her fire baner også prøver man bare ikke at tænke på noget?</i> S: Ja. I: <i>Og hvad så når man er ved at have svømmet de fire baner?</i> S: Så tænker man snart færdig, snart færdig. I: <i>Hvad så når man har svømmet en bane?</i> S: Jaa. Hvis det som sagt er fire baner så tænker man en fjerdedel færdig, og det var egentlig ikke så slemt, så bare tre fjerdedele tilbage. I: <i>Ikke så slemt hvad betyder det?</i> S: Det måske for at få sig selv lidt op at køre igen det var egentlig ikke så slemt så man kan godt lige igen.(Bilag: Anders: 95)	
I: <i>Ok, sidste spørgsmål når du er her og svømmer eller laver dryland udfordres du så i træningen?</i> S: Jeg synes meget når vi dykker, det er jeg ikke særlig god til jeg får en fornemmelse af klaustrofobi, det synes jeg ikke er særlig behageligt. I: <i>Jamen ja jeg kan godt huske fra nogle gange siden..</i> S: Ja jeg blev nødt til at sætte mig op på kanten, jeg synes simpelthen det er så ubehageligt. I: <i>Kan du beskrive for mig hvordan det føles?</i> S: Det føles som at være i et lukket rum som du kan se igennem og snart er der ikke mere ilt tilbage. I: <i>Okay hvad føler du så når trænerne siger nu skal i dykke?</i> S: Åhhh nej også sådan lidt en fornemmelse af håbløshed. I: <i>Håbløshed?</i> JS: a jeg føler lidt sådan, nej det kan jeg ikke hvordan kommer jeg igennem det her. (Bilag: Anders: 95-96)"	→ Han får det dårligt af at dykke og han synes ikke det er rart. Han udfordres meget af dykning.
S: Jeg presser mere mig selv end jeg bliver presset. Og nogle gange siger Jesper så nej det der det ved jeg altså du kan gøre bedre, også gør jeg det bedre.(Bilag: Frida: 148)	→ Træneren spiller en rolle i at udfordre svømmerne.
I: <i>Hvordan kan du beskrive en situation?</i> S: Måske lidt for udfordrende for mig, nu kom jeg ikke ind i en særlig god form vil jeg selv sige eftersom jeg sådan ikke havde lavet motion i 3-4 måneder vil jeg	→ Svømmer oplevede for stor udfordring da han startede og han gør det stadigvæk

sige. <i>I:Og hvad gjorde det?</i> S:Det gjorde det var lidt svært og er det stadig med de der øvelser.(Bilag: Oliver: 89)	
S: Altså jeg syntes fordi i dryland, der laver man ikke så meget igen og i svømning der er det lidt passende det er ikke sådan at man laver så meget hvor man skal igennem indenfor en hvis tid. Det skal ikke gøres på f.eks. 1min og det skulle det inden for konkurrence, så der skulle man være præcis hvis man skulle have en pause. (Bilag: Lia: 103)	→ Svømmer bliver spurgt ind til læring og fortæller at hun oplever en passende udfordring i forhold til det konkurrence hold hun svømmede på før.
<i>"I:Og hvad lærer man så med det med at have foden og vand mens man svømmer, hvis det var det?</i> S:Ja det var det. Altså man kan jo sige det er jo sjovt at lave det men jeg tror ikke rigtigt man får noget ud af det andet end det er svært. <i>I:Okay det lidt svært, i forhold til det at det er svært hvad gør det?</i> S:Det gør det jo også lidt sjovere fordi man bliver udfordret lidt og det gør det lidt sjovere at man så skal stoppe op undervejs for at rette op. <i>I: Okay.. Er der andre situationer hvor man bliver udfordret lidt?</i> S: (Pause)altså vi bliver jo udfordret hele tiden kan man sige, fordi vi skal jo prøve at svømme det så godt vi kan også hurtigt vi kan. (Bilag: Lia: 107)	→ Svømmer fortæller om en øvelse som hun syntes var sjov og hvor hun blev udfordret. Hun siger derudover, at de konstant bliver udfordret i at svømme så hurtigt de kan.

<i>I: Okay hvad gør dine trænere for at du bliver udfordret i træningen?</i> S: De siger at jeg skal sådan jeg skal hmm prøve at gøre mig hurtig men ikke alt for hurtig fordi så bliver jeg udmattet til sidst. <i>I: Ja, laver i nogle øvelser, hvor du tænker at du bliver udfordret?</i> S: Ja. <i>I: Ja?</i> S: F.eks. armbøjninger dem er jeg ikke så gode til så når vi laver 10 armbøjninger så er det svært. <i>I Hvad med i svømning?</i> S: Jamen det er f.eks. når jeg skal ned til bunden der bliver jeg udfordret for jeg plejer ikke at kunne komme så langt.(Bilag: Ellen: 140)	→ Svømmer fortæller om hendes oplevelser af udfordring i træningen og hvordan trænerne har fokus på at hun skal svømme hurtigt.
<i>I: Hvad synes du om den form for dryland?</i> S: Den synes jeg er sjov nok men ikke når vi skal lave noget med håndledende det synes jeg ikke så godt om fordi mine håndled er virkelig virkelig slappe.(Bilag: Hannah: 110)	→ Hun oplever, at hendes håndled gør ondt og det er ikke sjovt
S: Ja i starten syntes jeg ikke, men nu begynder jeg at blive udfordret, i starten var det lidt kedeligt og meget nemt men nu er det godt.(Bilag: Albert: 134)	→ Fortæller om hvordan han er blevet udfordret i træningen.
S: Nogle gange når vi skal løbe prøver jeg at udfordre mig selv og når vi skal lave armbøjninger prøver jeg at presse mig selv lidt mere, generelt prøver jeg at presse mig selv lidt mere end jeg sådan kan. <i>I: Okay så på den måde udfordres du, kan du beskrive en svømme situation hvor du udfordres?</i> S: Nogle gange når vi skal svømme en bane uden at trække vejret så synes jeg det er udfordrende fordi det er svært at holde vejret sådan helt og der tænker jeg du kan godt og prøver at blive ved selvom de andre dykker op. Så der udfordrer jeg mig selv lidt for meget nogle gange. <i>I: For meget?</i> S: Ja fordi jeg begynder at blive lidt svimmel og tænker	→ Hun taler om udfordring og hvordan hun presser sig selv. I den sammenhæng fortæller hun om hendes oplevelse med at dykke, hvor hun føler hun var ved at besvime.

nej nej nej og det føles som om jeg er ved at besvime. (Bilag: Hannah: 116)''	
--	--

Læring

Citater	Kondensering
I: Hvad med ellers her om torsdagen f.eks.? S: Nej ikke rigtigt fordi det allerede ting som jeg kender som medley eller vendinger eller andet og der lærer jeg ikke rigtigt noget, men det er hårdt og når man presser sig selv når man laver de sidste ting det synes jeg også er hårdt og der presser jeg mig selv.(Bilag: Hannah: 116)	→ Hun taler om læring og udfordring.
I: Er der nogle gange du ikke lærer noget når du svømmer? S: Når man bare laver delfinhop, det føler jeg ikke rigtigt lærer noget af. I: Nej, hvad føler du så man kan få ud af det? S: At man kommer igennem banen. Det er bedre end bare at svømme ligeud, det at man skal gøre noget og det sådan er en udfordring i stedet for bare at svømme ligeud. I: Okay hvad så når du bare svømmer ligeud hvad tænker man så? S: Så tænker jeg bare nå nu er jeg der næsten også også kan man også dykke lidt også kigger man på hvor de andre er henne og sådan noget. (Bilag: Jeppe: 126)	→ Taler om læring og udfordring. I den relation fortæller han at det er bedre at skulle forskellige ting end at svømme ligeud.
I: Okay er der så nogle gange du har haft muligheden for at, hvor du har lært noget af at gå til svømning? S: Det ved jeg ikke. Nej. Jeg tror bare jeg har fået en bedre kondition og er blevet bedre til crawl og sådan, jeg vil sige jeg ikke er blevet bedre til bryst fordi vi ikke har svømmet det så meget. (Bilag: Oliver: 89)	Han føler ikke han har "lært" noget af svømning, men han er blevet bedre til svømning.
S:Nu er det blevet meget bedre, fordi jeg går ikke så mange gange om ugen men vi lærer rigtig meget. I: Okay hvad f.eks. ? S: Jamen f.eks. livredning og vi lære at svømme langt uden sådan at falde om og komme op til kanten. (Bilag: Ellen: 137)''	→ Hun siger at de lærer meget til svømning
I: Okay når du går til svømning, føler du så du opnår eller lærer noget ved at gå til svømning? S: Ja.	→ Oplevelsen af at lære noget ved at gå til svømning

I: <i>Ja hvad prøv at beskrive?</i> S: Ja for eksempel når man lærte at, skal det være fagligt eller? I: <i>Det er fint det behøves ikke at være fagligt.</i> S: Jamen så er det sådan så kan man lære at lave en speciel svømmeøvelse så man kan blive bedre til jaaa. Et eller andet. I: <i>Okay så man lærer nogle specielle ting i forhold til hvis du måske var ude alene?</i> S: Ja.(Bilag: Ellen: 140)	
I: <i>I forhold til at lære noget, hvis du nu forestiller dig nogle af de her træninger du har haft føler du så du lærer noget?</i> S: Nogle gange når vi har haft om sådan livredning, det der jeg lærer mest fordi der det ikke så meget jeg kender til livredning, så der lærer jeg om den måde man bjærger og den måde man skal holde under halsen og hvordan man ligger folk i position når de er besvimeret og hvordan man tager folk op fra kanten, meget af det var sådan noget jeg ikke vidste før.” (Bilag: Hannah: 115-116)	→ Hun lærer mest når de har om noget de ikke kender til, eksempelvis livredning.
I: <i>Okay hvad sker der så ellers om søndagen?</i> S: Så laver vi landtræning så får vi lige 10 minutter til lige at klæde om og få et bad og komme herud. I: <i>Er den anderledes den træning?</i> S: Ja fordi jeg synes den er sjovere fordi vi er ikke så mange, og vi har et kortere bassin og det er ikke så hårdt og vi laver nogle meget sjovere ting. I: <i>Hvad er f.eks. sjovere?</i> S: Fordi jeg kan godt lide at man laver sådan noget livredning for f.eks. her, mens over i Gladsaxe der svømmer du bare baner, men her laver du sådan nogle livredningsting måske dykke ned og hente nogle dukker på bunden af hallen og så bjærge. I: <i>Hvorfor er det sjovt?</i> S: Fordi så laver man noget andet end bare at svømme baner. I: <i>Okay jamen kan du så beskrive hvad du tænker når du laver det?</i> S: Jeg har mere lyst til det, selvom jeg har lyst til det andet, så har jeg mere lyst til det her fordi det er sjovere. I: <i>Jamen hvordan kan det være?</i> S: Det fordi man laver nogle andre ting, over i Gladsaxe der alver du bare, der siger de bare nu skal i svømme 500m, 5gange 100m crawl, mens her skal vi dykke ned til bunden lave alle mulige delfinhop og øvelser hvor man skal hente dukker nede på bunden for det er meget sjovere og det føles også at det er mindre man svømmer fordi det er 25m. I: <i>Okay lærer man noget andet så?</i>	→ Han kan godt lide søndagen fordi der laver de hop oh livrednings mens de om torsdagen svømmer baner. Han kan lide begge ting men synes søndag er sjovest.

S: Ja du lærer noget andet for jeg vidste (Bilag: Albert: 128)	
I: <i>Hvad går det ud på og hvad synes du om det?</i> S: Altså det er sådan noget hvor man skal hoppe igennem ringe, lærer at lave gode hovedspring, bomber og saltoer. I: <i>Har du været til andre?</i> S: Ja så har jeg været til synkron, det var det første tror jeg nok, nej det var løb også var der synkron, hvor man skulle lære at skode. I: <i>Hvad synes du om de her events?</i> S: De er meget sjove fordi du lærer at lave andre ting, du ved ikke hvordan du gør. Jeg vidste ikke hvordan man laver sådan noget synkron og livredning for eksempel. (Bilag: Albert: 129-130)"	→ Spotevents er sjove da de lærer andre ting og bliver introduceret til ting de ikke kendte før.
I: <i>Så når du ligger og svømmer her hver torsdag lærer du så noget?</i> S: Nej I: <i>Okay så du føler ikke at du lærer noget nyt eller et eller andet?</i> S: Nej.(Bilag: Anders: 95)"	→ Han føler ikke han lærer noget.

Feedback

Citater	Kondensering
I: <i>Siger trænerne når du ligger og svømmer hvad du kan gøre bedre?</i> S. Ja. I: <i>Ja hvordan siger de det?</i> S: De siger: Frida! Frida! Også skal man lige vente til man har hovedet over vandet også siger de husk at strække armene helt, det er så det jeg får at vide. I: <i>Hvad med siger de når du gør noget godt?</i> S: Ja. Jesper han sagde til mig da jeg lavede armbøjninger på et tidspunkt; hold da op frida jeg troede kun det var drengene der kunne sådan noget. Så der blev jeg meget glad. Men der kunne jeg det faktisk ikke engang helt. (Bilag: Frida: 149)"	→ Svømmer oplever både at få at vide hvad hun gør godt og hvad hun kan gøre bedre.
I: <i>Okay er der nogen gange træneren siger hvad du kan gøre bedre?</i> S: Altså ikke sådan lige hvad jeg kan huske.(Bilag: Lia: 107)	→ Træneren fortæller hvad hun gør forkert men ikke hvad hun kan gøre bedre.
I: <i>Fortæller trænerne nogle gange hvad du kan gøre bedre?</i>	→ Oplever at træneren fortæller, hvad der kan gøres

S: Ja. <i>I: Ja? Hvordan siger de det?</i> S: De siger det var rigtigt flot det du gjorde men kan du ikke prøve at strække armene noget mere. <i>I: Okay fortæller de dig når du gør noget godt?</i> S: Så siger de det var rigtigt flot gjort eller... <i>I: Okay så der får du det også at vide?</i> S: Ja.(Bilag: Ellen: 140)”	bedre.
<i>I: Er han stadig en myg der?</i> S: Der er han mere sådan en høg, fordi han holder øje med en mens man gør det og så siger han mens man gør noget forkert. (Bilag: Hannah: 111)”	→Træneren holder øje med om de gør noget forkert.
<i>I: Når du svømmer siger trænerne så hvad du kan gøre bedre?</i> S: Når vi laver vendinger så siger de tit du kan godt gøre det lidt anderledes og på en anden måde og sådan før i tiden der folde jeg mig ikke sammen som en kugle i mine vendinger. Det retter de på og sådan siger det kan du godt gøre bedre, stræk armene helt ud og lav de her ballet fødder. <i>I: Okay så balletfødder, hvordan siger trænerne det når du ligger og svømmer crawl?</i> S: Når du ligger og svømmer så står de helt inde på kanten og råber sådan ens navn og når de kan se at du kigger på dem så siger de sådan mmmm dine fødder skal være mere strakte hold hovedet længere oppe og sådan.. <i>I: Hvad føler du så når de siger det?</i> S: Så tænker jeg okay, okay okay det skal jeg prøve at fokussere på. <i>I. Og hvad tænker du så bliver du forlegen eller glad eller?</i> S: Så føler jeg de har ikke rettet på det her ør hvorfor sker det pludselig men samtidig tænker jeg gør det bedre og ikke tænke på andet bare tænk på det også i løbet af træningen synes jeg selv jeg bliver bedre til det. (Bilag: Hannah: 116)”	→ Trænerne fortæller hvad hun kan gøre bedre. Hun bliver overrasket over at de ikke har sagt det før og hun forsøger at fokusere på det de gør.

Tilhørsforhold

Træner svømmer relation

Citater	Kondensering
I: Okay er der nogle tidspunkter i svømmehallen hvor han er ham her Thrall? A: Ja... f.eks. jeg tror jeg ville foretrække bryst fremfor svømme sprint crawl i rigtig lang tid. I: Ja men hvad så hvad siger thrall så til det? S: Han er bare ligeglad. I: Thrall er ligeglad? S: Ja (Bilag: Oliver: 85)	→ træneren ikke interesseret i svømmerens mening
S: Hun er meget hjælpsom og sådan. I: Kan du beskrive nogle situationer, hvor hun er den her kanin? S: Nogle gange når man har brug for hjælp så er hun der bare og sådan. I: Kan du fortælle om en konkret oplevelse? S: På et tidspunkt, hvor jeg havde sådan ondt i maven og jeg ikke kunne svømme pga. Af det, der sagde jeg det bare til Marie og så sagde hun at jeg bare skulle sætte mig op på kanten. (Bilag: Hannah: 110)	→ Træneren er hjælpsom og trøster
S: Okay.. Kasper han er nok (Pause) Kasper han er nok.. I: En hest eller en kanin. I: Okay hvorfor er han en af de dyr? S: Jamen fordi det er meget sjovt at snakke med ham. Og han kan også få en til at grine, hvis man nu til en af de der hygge aftener ikke gider at sidde sammen med hele flokken så kan det være man sidder oppe i køkkenet og snakker med en pige eller Kasper og man lige spiller lidt bordfodbold sammen med ham.(Bilag: Lia: 102)	→ Træneren interessere sig for svømmerne under hyggeaften.
I: Et eller andet livligt dyr. Hvad synes du om det her livlige dyr. S: Han er sød, ikke. I: Ja hvornår er han sød? Han er bare sådan sød at være sammen med, imodsætning til nogle trænere. I: Kan du beskrive hvornår han er sød? S: Ja han kan godt finde ud af at forklare tingene, tidligere havde jeg en træner og han var bare mega sur og han sagde kun en ting og hvis du ikke helt forstod det så skulle man bare spørge en eller anden af børnene fordi han gad ikke at forklare igen, men det gider Kasper godt. (Bilag: Albert: 130)	→ Træneren er sød
I: Ja og hvad synes du om at Jesper og Marie løber med?	→ trænerne løber nogle

S: Jeg synes det er godt. I: <i>Ja hvorfor?</i> S: Fordi i idræt på vores skole der står lærerne bare og kigger på og siger det der det kan i godt gøre bedre også er det sådan lidt, ja hvornår har du sidst selv gjort det. Så jeg kan meget godt lide når de voksne ligesom viser at de er med og det ikke bare er børnene der laver noget mens de voksne står og spiller skrap. I: <i>Okay så det at de er med der det gør det også hvad?</i> S: Ja det gør det lidt sjovere. (Bilag: Frida: 142)	gange med, det gør det lidt sjovere.
I: <i>Ja og hvad synes du om at hun laver armbøjninger med jer?</i> S: Det syntes jeg er godt, det syntes jeg er meget bedre. I: <i>Ja hvordan kan det være?</i> S: Jamen det er bare noget helt andet når den voksne er med, jeg føler ikke jeg går i skole og det er meget dejligt når man har fri at man så ikke går i skole også føler jeg lidt vi er sammen om at gå i skole og at der ikke er en eller anden streng lære der står og fortæller os nu skal i gøre det og det. I: <i>Så dig og Marie er sammen om at lave tingene?</i> S: Det er vi alle sammen, vi er ligesom en skoleklasse i stedet for en lærer og en skoleklasse. (Bilag: Frida: 145)	→ At trænerne deltager under landtræningen gør at hun føler en tæthed til hende.
S: Altså ja det kan jeg så godt fordi han er jo også rigtig sød og når man kommer siger han jo hej og sådan noget og så han jo også bare rigtig glad hele tiden, og jeg synes det er rart at have nogle trænere der er glade hele tiden så han er ikke som en lærer.(Bilag: Lia: 103)	→ trænerne er glade

Forældre

Citater	Kondensering
S: Det var lidt mine forældre men også mig selv. Jeg synes jeg skulle prøve det. I: <i>Ja hvad sagde dine forældre om det?</i> S: Det kan jeg ikke lige huske. I: <i>Nej prøv at tænk rigtig godt.</i> S: Hmm(Pause). nå jo jeg måtte i hvert fald ikke droppe festen for at komme med til lan-party med nogle af mine venner fordi det plejer vi at have hver fredag.(Bilag: Oliver: 84)	→ forældrene synes han skal med til hyggeaftenen
S: Jamen det vel meget dejligt så skal jeg ikke selv betale det, det så jeg som en okay mulighed og så tænker jeg at jeg også kan være lidt mere social. I: <i>Ja og der er svømning en okay mulighed?</i> S: Ja også fordi der stod på swimfit at det var meget	→ forældrene fik ham til at starte

socialt. I: <i>Så var det grunden til at dine forældre valgte det eller?</i> S: Ja det tror jeg. I: <i>Så var det dine forældre der valgte?</i> S: ja. I: <i>Eller var det også dig selv?</i> S: Nej det var ikke mig selv jeg vidste ikke engang at det eksisterede.(Bilag: Oliver: 86)	
I: <i>Så går vi til hvad dine forældre synes om at du går til svømning. Så når du er derhjemme hvad synes de så om at du går til svømning?</i> S: De synes det er meget godt for mig fordi jeg skal have noget motion fordi jeg er den der indendørstype der er meget indenfor så når jeg har det sådan med at gå en tur uden om søen eller blevet hjemme så bliver jeg hjemme. I: <i>Hvad siger de så konkret om at du går til svømning?</i> S: De siger det er godt for dig at du går til svømning, du skal blive til svømning, det er godt for dig, du bliver tyndere du skal være glad for du går til svømning, der er mange der ikke har muligheden for at gå til svømning. (Bilag: Hannah: 111)	→ Forældrene opfatter svømning positivt.
S: De synes det er fedt fordi jeg altid har svømmet, men så holdte jeg en pause i nogle år fordi min ven ikke gik til det med det fordi vi var på det højeste hold og det næste hold der kom efter det, det var for svært.(Bilag: Jeppe: 122)	→ Forældre synes det er godt han går til svømning.
S: De plejer ikke at sige så meget, men de synes at det er godt at vi lærer sådan noget livredning fordi hun synes at det er godt at så lærer vi sådan nogle ting så er der i hvert fald en der kan redde hende når hun er ude og svømme.(Bilag: Albert: 131)	→ Forældre syntes det er godt de lærer noget om livredning.
S: Jeg vil gerne opnå at blive dygtig, hvilket min far siger til mig at jeg allerede har opnået. Også efter dryland så vil jeg gerne opnå at blive bedre end min mor og det er jeg allerede blevet til armbøjninger og styrketræning og jeg kan huske da jeg startede der sagde min mor til mig, for jeg var sådan lidt ej der er bare ikke løbe træning er der vel, også sagde hun jo det var der og ved du hvad hvis du går så lang tid så bliver du bedre. For mig og min mor og nogle venner vi løber et løb hvert år der hedder altfor damernes kvindeløb, hvor der er alle mulige ruter og sådan og så sagde hun at jeg kunne blive bedre end hende og det ville jeg rigtigt gerne. (Bilag: Frida:149)	→ Forældrene siger hun lærer noget af at gå til svømning.
S: For det første så tror jeg godt mine forældre ville have at jeg skulle lære at svømme, det er jo meget nyttigt når man bor i Danmark der er jo meget vand. Men jeg ved sådan set ikke hvorfor jeg fortsatte til det.(Bilag: Anders: 91)	→ Betyder noget for forældrene at han kan svømme, han ved ikke hvorfor han fortsatte.

S: De siger at det er godt at du går til svømning og du har nogle gode trænere, det er godt. Jeg har gået til svømning fem gange om ugen og det var ret hårdt og det var sådan mine forældre ikke havde lyst til at stå op kl. 5 om morgenen for at jeg skulle komme til konkurrence.(Bilag: Ellen: 137)	→ Forældre glade for hun ikke går til konkurrence svømning mere.
--	--

Kan svømmerne interagere med hinanden

Citater	Kondensering
S: Ja man taler med nogle også altså dem der kommer sådan lidt inden. I: <i>Ja hvem taler du med?</i> S: Lidt albert, fredrik og gustav og sådan altså hvis de kommer tideligt. I: <i>Og hvad sker der så efter man har talt lidt med dem?</i> S: Så går dryland igang også har vi tit en måtte, hvor vi f.eks. laver armbøjninger og sådan. Og nogle gange sådan en bold hver vi laver mavebøjninger mens vi har den over hovedet. Og det foregår nede i sådan et rum hvor man går ned af en trappe. I: <i>Er man så i hold i det rum eller hvordan er det?</i> S: Der er jo hold a og b. I: <i>Okay er i så delt ind i hold på hold a?</i> S: Altså nogle gange så er det bare sådan hvor man er to og to. (Bilag: Oliver: 81)	→ han mødes med to andre inden landtræning. Under træningen laver de øvelser sammen.
I: <i>Hvad sker der ude i omklædningsrummet... slås man med de andre drenge?</i> S: Nej man taler lidt. I: <i>Og ellers står man under sin brusser og nyder det?</i> S: Tja man har ikke så lang tid så så går jeg ud og bliver hentet. I: <i>Og du følges ikke med andre fra holdet?</i> S: Nej. (Bilag: Oliver: 82)	→ taler i badet, tager alene hjem.
S: Også laver vi noget dryland ligesom i det andet sted men her har vi bare sådan en hal så vi laver ikke sådan noget på måtter men spiller f.eks. stikbold til opvarmning. I: <i>Ja og hvad gør det at det er anderledes på den måde?</i> S: Jeg kan bedst lide det om torsdagen, nej nej søndagen.(...)Vi laver tit stikbold her om søndagen det er lidt sjovere end at ligge på en måtte og lave nogle kedelige øvelser. I: <i>Ja og hvad er der sjovt ved det stikbold, hvis vi lige skal prøve at komme det lidt nærmere? Du kan jo prøve at fortælle om hvordan det er at spille stikbold.</i> S: Alle drengene er sammen som regel og så er der mange af pigerne der er sammen. I: <i>Okay og hvad gør man så alle drengene er sammen om</i>	→ Han kan bedst lide søndagen der er drengene sammen mod pigerne i stikbold. Søndagen er social, de svømmer i et stort bassin i stedet for at være delt op i baner.

<i>hvad?</i> S: Så står vi bare i et hjørne også når vi får bolden så skyder vi en af pigerne. I: <i>Så der er man sammen som et hold om at udrydde pigerne?</i> S: Ja også prøver de også at give bolden til hinanden lidt. I: <i>Hvad så eller her om søndagen, hvad med svømning?</i> S: Her der(søndagen) er det lidt mere hvor man svømmer sammen i hold. Det gør man også lidt om torsdagen men jeg syntes lidt at jeg har oplevet det lidt mere her. I: <i>Ja og hvad gør det?</i> S: Man er også mere social, ja det ved jeg ikke rigtig.. Også svømmer alle for det meste bare i et stort bassin i stedet for det er delt op i baner.(Bilag: Oliver: 83)	
I: <i>Er der nogle af de aktiviteter i laver til svømning der giver dig mulighed for det?</i> S: Hmm... Ja det gør stikbold og kongensefterfølger, mere sociale øvelser, hvor man skal være mere i hold, f.eks. holdkap eller hvor man skal bjærge eller sådan.(Bilag: Oliver: 88)	→ der er øvelser hvor svømmerne kan interagere
S: A'erne. Vi har været dernede engang, hvor vi lavede konkurrence med hvem der kunne holde det der planke i længst tid og så lavede vi sådan hvor man lå. I: <i>Ja... Kan du fortælle om den konkurrence?</i> S: Altså de fleste røg ned i løbet af et minut og så var der nogle der røg ned lidt efter. I: <i>Var det piger mod drenge eller var det alle mod alle?</i> S: Det var alle mod alle, pigerne de gjorde.. Men det var drengene der holdt sig længst. Pigerne klarede det næsten bedre end drengene.(Bilag: Hannah: 108)	→ Hun fortæller om en øvelse hvor de var i hold
I: <i>Ja. Medmindre du vil fortælle mere?</i> S: Nej nej nej jeg har ikke mere. Så tager vi så banetovene op og nogle går herved og andre går derover og tager banetovene op. Også går vi så ud og i bad. I: <i>Okay når man så går i bad går man så alene eller følges man og hvad gør man hvad så?</i> S: Man følges med nogle på vej derud. I: <i>Snakker man så med dem eller hvordan?</i> S: Ja altså man snakker med dem i omklædningen, jeg ved ikke med drengene men sådan er det i hvert fald med pigerne. Så går vi ind i badet så vasker vi vores hår og snakker lidt mens det er og når vi så er færdige med det så går vi ind og tørrer os også går vi ud. I: <i>Kan man også snakke sammen når man svømmer?</i> S: Man kan ikke rigtigt snakke sammen når man svømmer, men så går vi indtil kanterne og snakker. I: <i>Ja hvordan kan det være?</i> S: Altså når man svømmer kan man ikke rigtig have øjenkontakt og ens mund er ikke så meget over vand så	→ Der er mulighed for interaktion med de andre svømmere, før, under og efter træning.

folk vil ikke rigtigt kunne forstå en hvis man siger noget. Hvis man har brug for at sige noget til nogle mens man svømmer så kan man godt lige tage fat i deres hoved hvis man kan nå dem og standse i vandet. Jeg ved ikke om man må men det gør vi. (Bilag: Hannah: 109)	
<i>I: Okay of hvad sker der så efter svømning om søndagen?</i> S: Der klæder vi om og det har vi sådan cirka et kvarter 20minutter til og så går vi ind i hallen og laver noget opvarmning inden dryland og nogle gange der laver vi nogle små lege andre gange laver vi yoga andre gange der løber vi andre gange der laver vi udstrækning eller fodbold. Vi kan lave alt. <i>I: Hvad synes du om den form for dryland?</i> S: Den synes jeg er sjov nok men ikke når vi skal lave noget med håndledende det synes jeg ikke så godt om fordi mine håndled er virkelig virkelig slappe. <i>I: Okay hvordan kan det være den er sjov nok?</i> S: Jamen det fordi den ikke er så hård også skal man bare løbe lidt og gøre lidt og så kan man også snakke sammen, det er lettere at snakke sammen... Det synes jeg er klart sjovere. (Bilag: Hannah: 110)	→ Dejligt at de kan snakke sammen om søndagen.
<i>I: Okay når du svømmer med de andre svømmere kan i så snakke sammen og lave ting sammen under træningen?</i> S: Ja man kan godt snakke sammen. <i>I: Kan du beskrive nogle af de her situationer hvor du kan det.</i> S: Ja nogle gange når vi er i gang med at få forklaret noget som vi godt kender, så kan man godt hygge snakke med dem der står ved siden af en. <i>I: Så hvis man føler man godt kan det?</i> S: Ja hvis man er i gang med en medley eller sådan og der er to nede i den ene ende og i den anden så kan man godt hygge snakke fordi der er sådan lidt pause. <i>I: Okay og hvordan oplever du at man kan, altså hvad synes du om at man kan det?</i> S: Det synes jeg egentlig er meget rart, altså hvis vi ikke kunne snakke med vores andre personer her så ville det være lidt trist fordi så ville man knap nok kende dem man går til svømning med og det synes jeg ikke er så rart. (Bilag: Hannah: 112)	→ Interaktion under træning
<i>I: Er der nogen du specielt godt kan lide som venner?</i> S: Ja så er der nogen som har de samme interesser som mig. <i>I: Ja.. Hvem?</i> S: Der er sådan en der har set lidt animai noget der hedder fairy tail og der er en anden hun har set sådan lidt af den. Det sådan ja lidt jeg ikke alene. Så nogle gange kan man godt snakke sammen om det og så vinker man til hinanden under træningen. <i>I: Og det når man ikke svømmer på samme bane eller</i>	→ Om søndagen er det nemmere at kommunikere. De taler mere fordi de tit svømmer i grupper og der er ikke banetorve til at dele banen op.

<i>hvad?</i> S: Ja for eksempel så hun sådan hej og så kan man smile sådan til hinanden. I: <i>Hvor svømmer hun så i forhold til dig?</i> S: Jamen tit er man delt op på fire baner, men her om torsdagen svømmer jeg på samme bane som hende. Der når man ikke rigtigt at snakke sammen. Men om søndagen der snakker man sådan mere fordi man er i små grupper der svømmer sammen man svømmer tit i grupper af fire. <i>I: Ja.. Hvad gør det at man kan det?</i> S: Jamen det gør sådan at man kan snakke med dem der er der lige nu og dem der svømmer de er der så og dem der er tilbage de har så noget at lave de skal ikke bare kede sig de har noget at lave, så kan man snakke med nogen. Og hvis man for eksempel er den bagerste, og den der starter sidst og så er den der kommer sidst så kan man tænke at jeg skulle bare følge med og så har man så en undskyldning for at være den der sådan er langsom. Også kan man så snakke og sige jeg kom før dig. <i>I: Okay og det kan man så om søndagen?</i> S: Ja jeg synes søndagen er klart bedre. Jeg synes man bedre kan snakke og kommunikere. (Bilag: Hannah: 113)	
<i>I: Og hvad synes du om det spil?</i> S: Det synes jeg er meget sjovt, fordi man er i en gruppe på to hvor man kan snakke og gøre det og det er meget hyggeligt fordi man kan snakke med hinanden og man bliver hurtigt færdigt med de der små ting og de ikke så store så man kan nå at lave en hel masse, eller også kan man bare være den dovne og lave ikke så meget. Og man er jo to og to så man skal ikke rigtigt kunne følge med de andre, så man føler sig ikke som den langsomste eller hurtigste eller midt imellem og det synes jeg er meget rart. (Bilag: Hannah: 113)	→ øvelse hvor de kan tale sammen
S: Nogle gange mødes jeg med en der hedder ludvig og også Sofus inde i hallen, det er ikke sådan vi har aftalt det men vi gør det også snakker vi sammen i løbet af dryland. (Bilag: Jeppe: 117)	→ Interaktion med andre inden svømning
<i>I: Ja okay kan du fortælle mig om hvordan det her dryland foregår?</i> S: Altså det er lidt forskelligt nogle gange løber vi op og ned af trapper også skal vi lave 10 armbøjninger andre gange skal vi ligge i planke og lave noget styrketræning. <i>I: Ja okay og når du er i gang med det her dryland med at løbe og det, hvad tænker du så om det?</i> S: Jeg tænker det er fedt fordi jeg godt kan lide at lave sport og sådan.	→ Svømmerne interagerer under landtræning. Han føler han får venner og de har udvekslet telefon numre.

<i>I: Og hvordan er det fedt i forhold til det at godt kunne lide at lave sport?</i> S: Altså man rør sig meget... Og man får også venner og sådan noget. <i>I: Ja hvordan gør man det?</i> S: Ved at sådan så i løbet af nogle gange så snakker man lidt sammen: orh vandet er koldt, ja det er det også efter nogle gange så snakker man mere og mere også begynder man at få hinandens numre. <i>I: Okay så du har nogle fra holdets numre.</i> S: Ja jeg har en. <i>I: Ja, ses i så også uden for svømning?</i> S: Nej, men vi har øhmm en playstation hver så der kunne vi holde kontakten. <i>I: Men det gør i ikke endnu?</i> S: Nej ikke rigtigt. <i>I: Okay hvornår fik du hans nummer?</i> S: Det fik jeg i torsdags. (Bilag: Jeppe: 117-118)	
<i>I. Okay så nogle gange trækker man banetorvene op og andre gange så går man ind i omklædningen og hvad sker der der?</i> S: Jamen så går man som regel i bad også nogle gange snakker man lige om hvordan det var og hvordan det gik. <i>I: Snakker man så med nogle bestemte?</i> S: Ja man snakker som regel med de samme. (Jeppe)	→ Mulighed for at snakke sammen efter træning.
<i>I: Okay i forhold til når du er til svømning er der så nogle tidspunkter, hvor man kan snakke emd de andre fra holdet og lave ting med dem?</i> S: Ja når man holder en pause og når man gennemgår tingene eller når de lige har gennemgået og man er på vej ned i vandet. <i>I: Ja hvad snakker man så om og med hvem?</i> S: Så siger man: orh endelig er vi færdige med den her hårde øvelse og så skal vi lave legen eller også når vi laver brystsvømning der er vi også over vandet, så der kan man også snakke med hinanden og også under vandet. <i>Under vandet, okay det forstår jeg ikke helt?</i> Altså så dykker man ned til bunden også bare skyde sig fra eller gå under banetorvet. <i>I: Okay gør man det alene eller?</i> S: Det gør man sammen med en. <i>I: Okay hvad så med det nede på bunden det forstod jeg ikke helt.</i> S: Jamen så laver man måske med en pistol eller sådan noget også skyder man sig selv, f.eks. når der er nogen på	→ De kan snakke sammen når de har lavet øvelser

den ene ende om torsdagen også skal man lige klatre op ad en stige og sådan. (Bilag: Jeppe: 122-123)	
<i>I: Okay det forstå jeg godt, er der nogen du godt kan lide på holdet som venner?</i> S: Ja jeg har to, men vi snakker ikke sammen udenfor svømning eller mig og Sofus vi aftale rom vi kommer til træning. <i>I: Hvad så hvis Sofus ikke kommer til træning?</i> Jeg spurgte ham i dag, men han sagde han skulle være sammen med nogle af sine venner. <i>S: Ja hvad tænker man så?</i> Så tænker jeg ligesom øv men så håber jeg bare Ludvig kommer. <i>I: Okay.. Er der nogen tidspunkter til svømning man ikke kan snakke sammen og lave ting sammen?</i> S: Ja mens nogle gennemgår og man er nede i vandet f.eks.. <i>I: Ja okay hvad så når man svømmer?</i> S: Så kan man nok heller ikke kun i nogle få nogle.(Bilag: Jeppe: 123)	→ Han har venner på holdet, og føler ikke man kan lave ting sammen når man svømmer
<i>I: Så når du ligger og dykker så tænker du det?</i> S: Nej så tænker jeg så dykker vi alle sammen og det ser vildt godt ud og sådan.Som en delfinflok der bare svømmer alle sammen sammen. <i>I: Så så er man sådan lidt sammen med de andre i flokken?</i> S: Ja så er man nogle gange nogen over en og under en. <i>I: Okay hvordan har du det med det?</i> S: Det er da sjovt fordi at, ja så kan man kigge ned på dem når de svømmer og vente på at de gir op og skal op og trække vejret og sådan.(Bilag: Jeppe: 125)	→ Han forestiller sig, at de er en delfinflok når de dykker sammen
<i>I: Kan du fortælle mig hvordan torsdagstræningen normalt foregår?</i> S:Her når det begynder at blive lidt lysere så begynder jeg selv at cykle der hen og der følges jeg så med min søster. Tidligere så kørte vi i bil fordi der var meget mørkt om aftenen. <i>I: Og hvad sker der så ellers om torsdagen?</i> S: Jamen så plejer vi at møde lidt før jeg plejer at være omklædt 10 i syv og så snakker jeg med Frederik og nogle andre og så jeg bar ei god tid.(Bilag: Albert: 127)	→ Han Følges med sin søster. Møder før så han kan snakke med de andre.
<i>I: Kan du så fortælle mig om søndagen?</i> S: Ja om søndagen der kører jeg jo også på cykel ikk, og jeg møder der 20minutter i 12 og der er jeg her også klæder jeg om sådan jeg måske er inde i boldhallen eller hvad man kan kalde den kvart i 12 også spiller jeg bold og finder nogle bolde og spiller med dem. Så kommer der nogle andre og så spiller vi så. I dag fandt jeg f.eks. rundbold ting også spillede vi bare med dem. Det også dejligt at komme før, fordi så kan man	→ Om søndagen kan han lave spille med de andre inden træning det syntes han er sjovt.

lave alle mulige sjove ting. (Bilag: Albert: 128)	
<i>I: Kan du fortælle mig hvad hyggeaftener er?</i> S: Det hvor man er sammen et helt hold også har man en ret med hver enten mad eller kage og så snakker vi sammen og spiser mad og man spiller spil og hygger og ser film og sådan noget. Det er meget hyggeligt. <i>I: Kan du prøve at beskrive, hvorfor det er meget hyggeligt? Prøv at beskriv hvad du laver der.</i> S: Altså det er det at man er sammen med andre, fordi du har mere tid til at snakke og du sidder og hygger dig og snakker om nogle andre ting fordi du har mere tid til det. <i>I: Snakker om nogle andre ting?</i> S: Ja det meget hyggeligt og du ser måske også en film eller spiller et spil. <i>I: Ja, hvad er det der nogle andre ting, man snakker om nogle andre ting, hvad er det for noget?</i> S: Jamen du kan mere, du kan snakke i længere tid, fordi her kan du måske snakke i fem minutter. (Bilag: Albert: 128)	→ Hyggeaftener er hyggelige, de laver ting sammen og kan snakke sammen i længere tid end til træning.
<i>I: Hvad når i svømmer sammen, er der nogle gange i skal lave nogle øvelser sammen?</i> S: Ja her der skal vi lave bjærgning også er der også nogle gange nej mange gange vi skal være sammen med hinanden. <i>I: Ja kan du fortælle?</i> S: Ja nogle gange er det bjærgning, i livredning er vi meget sammen to og to også er der også nogle gang hvor vi skal prøve at holde hinandens ben også er der en der svømmer. <i>I: Ja og hvad synes du om den øvelse?</i> S: Det er sjovt, det er sjovere når vi laver noget sammen. Fordi det kan også blive lidt kedeligt at man bare ligger der og svømmer alene måske er det bedre at man er sammen også kan man også tale sammen. (Bilag: Albert: 131)	→ Til livredning kan de svømme sammen, det gør det sjovere.
S: Ja, vi er... fire piger sammen som bor lige ved siden af hinanden. I hvert fald kender hinanden ret godt, så vi har sådan en køreordning hvor vores forældre de skiftes til at køre også kører man sådan at der er et forældre hold der kører torsdag og søndag og så skifter man. (Bilag: Frida: 140)	→ Følges med veninder til svømning
S: Så har vi sådan nogle bestemte pladser som vi plejer at tage i omklædning. <i>I: Okay kan du beskrive det?</i> S: Jamen det er bare den ene række fordi vi er gode venner med Karen men hun kører ikke sammen med os og der er ikke plads i bilerne og vi kendte hende ikke da	→ Bestemte pladser, ny veninde

vi startede. Også øh ved hun altid hvor vi er fordi hun plejer altid at komme lidt senere end os. I: <i>Ja okay, så i er blevet venner i løbet af det her swimfit?</i> S: Ja. (Bilag: Frida: 140-141)	
S: Ja jeg kan godt lide at snakke... Men man snakker ikke så meget når man er i vandet sådan vi snakker til dryland og til løb. I: <i>Så normalt til dryland kan i også snakke lidt eller hvad?</i> S: Ja nogle gange, nogle gange er det også lidt for hårdt. I: <i>Kan man snakke til løb?</i> S: Ja på en måde ja i dag løb vi og snakkede selvom jeg havde ret meget sidestik men vi blev ved med at snakke alligevel også glemte jeg det faktisk også lidt. (Bilag: Frida: 141)	→ De snakker sammen under træning
S: Ja. Det gør vi så også går vi i vandet og der er som regel indsvømning først og så er det bagefter meget forskelligt hvad vi laver. I: <i>Og hvad med det der nede i vandet, hvordan er det?</i> S: Ja der driller vi nogle gange hinanden hvis man svømmer forbi. I: <i>Ja hvordan driller man så nogle gange hinanden?</i> S: Man skubber hinanden ned under vandet, det ved man godt at man ikke må men det sker også kun sådan man siger er du klar? 3,2,1 kruooooop. (Bilag: Frida: 142)	→ De har mulighed for at drille hinanden under svømning.
I: <i>Hvad med om søndagen hvad sker der der og hvordan er søndagen anderledes end om torsdagen?</i> S: Søndagen er anderledes fordi der er vi mindre, det kan jeg faktisk meget godt lide. I: <i>Ja, hvorfor?</i> S: Fordi så er det lidt hyggeligere, man er mindre på banerne man har lidt mere plads, så man ikke klumper, ligesom de står der og klumper (peger på en bane med svømmere) Så kommer der bare flere og flere svømmende og så ender man med at være den der står og holder fast i banetorvet og forsøger at lytte, og to trænerne fortæller til to forskellige baner så synes jeg bare det er lidt lettere om søndagen. I: <i>Ja hvordan er det da om søndagen?</i> S: Der...der sætter de os i gang med indsvømning også fortæller de os lidt hen af vejen. I: <i>Ja okay, men det der med at fortælle til to forskellige baner hvorfor er det svært, det er det jeg ikke lige forstår.</i> S: Jamen så taler de sådan oven i hinanden og man står dernede selv og kan ikke rigtigt høre det ordentligt og altså ja jeg har bare svært ved at koncentrere mig og jeg kommer til at kigge sådan lidt rundt omkring, og tænke sagde han noget andet eller er det bare en.. jeg bliver forvirret for det ender med at de fortæller og jeg spørger	→ Om søndagen er der mindre i vandet det gør det lettere at høre efter og at snakke sammen. Det er hyggeligt.

bagefter er det bare sådan her? Så synes jeg bare det er lettere om søndagen. <i>I: Hvorfor det, hvordan fortæller de det der?</i> S: Altså for det første så er vi ret lidt. På swimfit 1B der er vi sådan halvdelen af A'erne jeg har f.eks. været med en gang hvor vi kun var fem, det er meget lidt og så synes jeg bare det er lidt hyggeligere også er det også lettere at snakke sammen og jeg kan godt lide at snakke sammen. (Bilag: Frida: 143)	
<i>I: Hvad med ellers om søndagen ?</i> S: Jeg kommer altid og har det sådan lidt øv, fordi jeg har altid lidt svært ved at komme afsted. Nu når det er weekend og jeg tænker tit ej jeg kunne lige nu være taget i biografen fordi jeg bliver tit spurgt om jeg kan komme hjem til nogle også skulle sige jeg skal til svømning, det hader jeg men når jeg så kommer derop så det sjovt. <i>I: Okay hvad får dig så til at tage derop?</i> S: At de andre de skal med. <i>I: Okay.</i> S: Jeg synes det er en rigtig god køreordning vi har fordi vi hygger os når vi kører derop og hygger os sammen også er det aldrig sådan at man står og er den sidste tilbage agtig, står alene. (Bilag: Frida: 143)	→ Hun hader at hun ikke kan lave andre aftaler om søndagen men alligevel synes hun svømning om søndagen er sjov da de andre er med.
<i>I: Okay super Frida, det var søndag så tager vi hyggeaftener, hvad får det ud på og hvad syntes du om det?</i> S: Den jeg har været til, og så har jeg fået lidt af vide om den anden. <i>I: Ja.</i> S: Men ja, det går ud på at man kommer med hver sin ret eller kyllingelår eller pastasalat. Det er meget normalt mad. Så bliver det stilet op på bordene også bliver der dækket bord også sætter man sig ned og spiser. Altså den vi var til der satte vi os ned og spiste også var der nogle sedler Jesper havde langt, fordi det var i starten, der var gået under et halvt år. Så der skulle vi på en eller anden måde stadigvæk lære hinanden lidt at kende. Så der var sådan nogle sedler under hver vores serviet for at vi kunne lære hinanden at kende. Hvor der f.eks. stod dit mål i dag er at snakke med din sidemand eller flet din siddemands hår. <i>I: Ja så der var sådan noget, hvad var der ellers i hyggeaftenen?</i> S: Jamen så så vi hungersames. Og spiste kage og drak te. <i>I: Ja, hvad gjorde det her at man var sammen med de andre udenfor svømmehallen?</i> S: Jamen det gjorde det var meget anderledes syntes jeg, det var meget anderledes for det første ser man helt anderledes ud når man ikke har badedragt eller svømmebriller på, også var det faktisk meget lettere at snakke med hinanden end jeg troede, så der blev jeg	→ Hyggeaftener giver mulighed for interaktion i nye omgivelser.

faktisk positivt overrasket, både fordi jeg havde dem jeg kendte men også de andre. (Bilag: Frida: 144)	
S: Men jeg var ked af det og gad ikke rigtigt men så sagde min mor at Selma og Nikoline skulle starte og syntes jeg det blev lidt opløftet fordi jeg gerne ville gå sammen med nogle jeg kender. Og det endte med at hun fik mig overtalt til at prøve det så vi kunne gå til det i det første halve år, jeg prøvede og blev ret meget overtalt. Også kom jeg jo til det og det var rigtigt sjovt det var noget helt helt andet.(...) I: <i>Ja hvad synes du så om det nu?</i> S: Jeg syntes det er helt vildt sjovt og jeg har besluttet mig for lang tid siden om at jeg vil fortsætte både fordi jeg rigtigt godt kan lide at gå med dem jeg går med og fordi jeg ikke kan forestille mig ikke at gå med dem. Og vi snakkede faktisk i dag om det i bilen om de ville fortsætte og det ville de alle gerne, undtagen Hanna hun var der ikke. Det er rigtig vigtigt for mig at gå sammen med nogle jeg kender som jeg kan snakke med. (Bilag: Frida: 146)	→ Swimfit noget helt andet end hun havde prøvet før. Nu vil hun fortsætte og det er vigtigt for hende at de andre også er der.
I: <i>Okay kan man lave det samme om torsdagen og søndagen?</i> S: Ja altså om torsdagen når vi slutter der har vi rigtig rigtig travlt altså når det slutter mens vi har mere tid om søndagen. I: <i>Ja, hvad gør det?</i> S: Så har man mere tid til at snakke sammen. Hvor at man har mere tid til det vi gør det alligevel om torsdagen men om søndagen der kan man stoppe op og snakke sammen mens om torsdagen skal man videre mens man snakker. Og altså f.eks. den ene af dagene, om søndagen, der Nikoline hun gemte mit tøj mens jeg var ved at vaske mit hår og jeg kunne ikke finde det og jeg sprag lige præcis det skab over som det var i. Så jeg gik lidt i panik.(Bilag: Frida: 147)	→ Søndag nemmere at snakke sammen
I: <i>Hvordan foregår den normale torsdags træning og hvordan kommer du til svømning?</i> S: Ja det starter med at min mor kommer lidt tideligt hjem fra arbejde og laver aftensmad også bliver jeg hentet af en anden en som også går til svømning samme sted som mig. I: <i>En af dine venner?</i> S: Tja en af mine gamle klasse kammerater faktisk. Også tager vi herover og jeg ofte sådan lidt sent på den, jeg er ikke en af de første også tager vi herover og klæder om selvfølgelig også går jeg herind, hvor de andre sidder og snakker heroppe. (Bilag: Anders: 89)	→ Følges til svømning
I: <i>Okay vi er faktisk igennem alt det her, så så kunne jeg bare godt tænke mig at vide om du havde noget at tilføje, som er relevant for din lyst til at svømme?</i>	→ Det betyder noget for ham at han kan mødes med nogle andre og snakke med

S: Altså når jeg er derhjemme så gider jeg ikke, det indrømmer jeg men når jeg er herovre så synes jeg det er fint nok. Fordi der er man sammen med nogle og jeg tror os det er meget godt at man gør det fordi så møder man nogle nye mennesker. I stedet for bare at være derhjemme i sofaen og kokse af, men her der laver man jo noget med nogle andre og det jo også lidt en oplevelse. <i>I: Jamen hvad for dig så til at tage til svømning når du nu sidder og kokser af i sofaen ?</i> S: Nej det er det jeg har lyst til.. Men... det ved jeg ikke, det er lidt svært at forklare, fordi det ikke sådan fordi jeg ikke har lyst, jeg gider bare ikke. <i>I: Hvad gør så at du pludselig gider?</i> S: Så det igen det at man møder nogle man ikke har set i en uge. Så siger man hej og man snakker lidt og bliver glad. <i>I: Når du er derhjemme siger din forældre så noget der gør at du tager til det?</i> S: Nej vi snakker ikke rigtigt om svømning derhjemme. <i>I: Okay men hvad gør så at du kommer ud af døren når du ikke gider?</i> S_ Hmm det er et svært spørgsmål... Fordi det er noget man plejer at gøre og forandringer er noget mærkeligt noget og fordi det så bare fordi det er sådan man plejer. <i>I: Jamen i forhold til svømning?</i> S: Oh jeg ved det ikke(Pause)Jeg er blank.. <i>I: Prøv at tænke rigtigt godt igennem.</i> S: Hmm jeg tror det er fordi at jeg godt ved, at jeg komme til at snakke med nogle når jeg er herovre f.eks. mikkell, så snakker man om hvad man har lavet og når jeg er i skole synes jeg det hurtigt er gennemgået men herover der har man en hel uge til at snakke om det og de oplevelser så det at snakke om det. (Bilag: Anders: 96-97)	dem.
S: Jeg har kun været med til anden. Det var rigtigt rigtig hyggeligt. <i>I: Hvordan kan det være du ikke var med til nummer 1?</i> S: Der skulle jeg et eller andet. <i>I: Okay, hvordan kan det være nummer to var rigtig hyggelig?</i> S: Det var sådan fordi vi så X-factor sammen og vi lavede alle mulige ting sammen, man lærte hinanden at kende.. <i>I: Så når man laver ting sammen kan i ikke også gøre det i svømmehallen?</i> S: Jo men her er det sådan hvor man ser hinanden ikke i svømmetøj men et andet sted. (Bilag: Ellen: 136)	→ synes hyggeaftener er hyggelige og de lærer hinanden at kende.
<i>I: Okay så er der spotevents, det er det sidste vi går i gang med inden vi laver de rigtige spørgsmål. Så spotevents kan</i>	→ Spotevents sjove, møder nogle hun kender

<i>du forklare mig om det?</i> S: Det er sådan en masse ting man laver i vand, sådan andre ting som udspring, livredning og så synkron svømning. I: <i>Okay og hvad synes du så om det?</i> S: Det synes jeg er rigtigt sjovt. I: <i>Okay, kan du beskrive en situation for mig, hvor du syntes det var rigtigt sjovt?</i> S: Jamen det var for eksempel engang da vi prøvede synkron svømning, der mødte jeg nogle af mine veninder og det var da sjovt at jeg mødte dem. (Bilag: Ellen: 136)	
S: Jeg ser freja vi leger sammen. I: <i>Men i går ikke i skole sammen hvordan ser du hende så?</i> S: Det var bare en dag efter svømning, hvor vi havde lyst til at lege . I: <i>Okay var det efter konkurrence eller var det her på swimfit?</i> S: Det var her på swimfit men jeg havde faktisk mødt hende på konkurrence. (Bilag: Ellen: 138)	→ Hun har fået en ny ven på swimfit, som hun ser udenfor svømning.
I: <i>Kan du beskrive en torsdagstræning for mig?</i> S: Altså først så henter min veninde mig ved mit hus også kører vi så til træning. Så plejer vi bare at klæde om også tager vi pladerne og det vi skal bruge også går vi så hen til dryland. I: <i>Bare dig og din veninde der klæder om? Og hvad laver i når i er i bilen?</i> S: Så snakker vi om, hvordan vores dag har været fordi vi går i skole sammen og vi snakker også om lidt hvem der er irriterende og hvem der er gooe. (Bilag: Lia: 97)	→ Følges til svømning.
S: Altså så hiver vi banetorvene op og jeg plejer lige at hoppe i vandet sammen med min veninde. I: <i>Og det er det der, hvad gør i egentlig der?</i> S: Altså så laver vi lige sådan nogle hop og måske laver vi et hovedspring som er mere op i luften også direkte ned igennem. I: <i>Bare dig og en veninde eller er i flere?</i> S: Vi er kun en fordi alle de går ind og klæder om. Så det bare lige os der leger sådan ind til sidst indtil klokken den bliver halv.(Bilag: Lia: 98)	→ Leger sammen lige når svømning er forbi.
S: Ja lige nu der laver vi rigtig meget livredning om søndagen og det gør vi ikke om torsdagen. I: <i>Kan du beskrive en eller anden situation. Altså hvordan oplever du det der med livredning?</i> S: Altså det, jeg synes det er rigtigt sjovt at lave det med livredning fordi det er sådan meget, hvor man skal lave nogle øvelser og sådan noget og prøve at redde hinanden og sådan. I: <i>Okay og hvordan kan det være at det er sjovt?</i>	→ Livredning om søndagen er rigtigt sjovt, fordi de skal redde hinanden og der er plads til at snakke sammen.

S: Jamen fordi livredning det har også meget med dykke at gøre og det synes jeg er rigtig sjovt. I: <i>Okay hvordan kan det så være, at du synes at det er rigtig sjovt at prøve at redde hinanden som du sagde.</i> S: Fordi ja det er sådan lidt svært, at beskrive. I: <i>Ja prøv at beskriv en situation, hvor i prøver at redde hinanden og hvorfor det er sjovt.</i> S: Jamen det er for eksempel hvor vi skulle kaste reb og ting ud til hinanden og i den anden skulle vi tage fat. Så vi skulle sådan ud og tage fat i den der plade, men så prøver man hele tiden at hive hinanden ned. I: <i>Hive hinanden ned? Okay i stedet for at redde hinanden?</i> S: Ja, fordi det ligesom dem der ved at dø agtigt kan man sige ,de ligger sådan og ikke rigtigt ved hvad de skal gøre og de skal bare op på noget, og det skal de så også gøre, også bliver man på en måde hevet ned. Og så det sådan lidt så skal man prøve at komme op igen mens de prøver at trække en ned og så får jeg lidt sådan det ret sjovt. I: <i>Ja kan du prøve, at komme nærmere på hvad der er ret sjovt?</i> S: (Pause)altså, det synes jeg faktisk er lidt svært, men (Pause)det er sjovt også fordi man laver også nogle ting sammen fordi øh og ja så bagefter så snakker man måske også lidt om, hvordan man prøvede at gøre med hinanden, så kommer man ind i noget snakke halløjsa også snakker man bare videre og videre og videre.(Bilag: Lia: 99-100)	
S: Ja det var en rigtig hyggelig stemning fordi jeg tror alle havde det rigtigt sjovt ved at man skulle lave udspring fra vippen det tror jeg alle elsker at gøre(Pause). Også var det også hyggeligt fordi man også skulle holde hinandens ringe når man sprang ned. I: <i>Okay og det er holde hinandens ringe var man så sammen to og to?</i> S: Man var faktisk sammen tre og tre og så skulle man holde på hver side af ringen. I: <i>Ja og hvad synes du om det?</i> S: Det var rigtigt sjovt. I: <i>Ja hvorfor var det sjovt at være sammen tre og tre?</i> S: Altså fordi så var der både nogle der kunne holde også var der også en der kunne springe. I: <i>Snakkede man så sammen undervejs?</i> S: JA og så var det også sjovt at der var nogle både fra swimfit 1 og 2 og 3 fordi så fik man også lært dem at kende. I: <i>Ja og hvilken betydning har det at man lærte dem at kende?</i> S: Altså det jo godt fordi hvis vi skal lave sådan nogle ting i starten så det ikke sådan swimfit 1 i den ene side og swimfit 2 i den anden. I: <i>Nej så er man alle sammen sammen på en gang?</i>	→ Til spotevents er der mulighed for at møde nogle fra andre hold.

S: Ja så man bliver på en måde blandet sammen. I: <i>Ja og hvad synes du så om det med at man blev blandet sammen? Jeg ved godt det nogle svære spørgsmål.</i> S: (Latter) ja det er meget godt fordi at det kan jo godt være at der er en der godt kan lide at være sammen med en anden fra swimfit 2 f.eks. jeg kan godt lide at være sammen med, jeg kender en der hedder Katrine fra Swimfit 2 og vi går også til atletik sammen og hende syntes jeg er rigtig sød. I: <i>Okay men hende er du ikke samme med normalt? Hun rykkede op før dig eller hvad?</i> S: Nej altså det fordi vi gik til konkurrence svømning men så stoppede jeg lidt før hende og så tror jeg bare hun kom på swimfit 2 fordi hun havde trænet lidt mere end mig. (Bilag: Lia: 101)	
S: Ja altså jeg har været med til flere end en men altså det jo rigtig sjovt fordi man sidder og snakker mens man spiser og man tager mad med og så ser man film og går ned i gymnastiksalen og spiller og så på den måde er man bare rigtig meget sammen med hinanden.(...) I: <i>Og hvad så når du har lyst til at melde dig til den her hygge aften?</i> S: Altså jeg har rigtig mange veninder som er med til den her hyggeaften og så synes jeg også det er rigtig hyggeligt at være sammen med hele svømmeholdet også. I: <i>Hmm ja. Men det er du jo normalt også til træning jo?</i> S: Ja ja men det er bare lidt en anden måde at være sammen med hinanden på når man sidder og snakker og spiser sammen. I: <i>Ja hvordan en anden måde?</i> S: Altså til svømning der kan man jo ikke rigtig snakke sammen fordi der skal man jo lave noget hele tiden. Men når man spiser så det jo lidt nemmere at snakke sammen når man sidder overfor hinanden og er sammen. (Bilag: Lia: 101)	→ Det er rigtig hyggeligt at være sammen med hele holdet og det er nemmere at snakke sammen til hyggeaftener end under træning.
I: <i>Ja okay det forstår jeg godt, når du så er til svømning kan man så lave nogle ting og snakke med de andre når man sådan ligger og svømmer?</i> S: Altså man kan ikke snakke med de andre mens man svømmer, det syntes jeg i hvert fald er lidt svært medmindre man skal lave nogle aktiviteter hvor man skal være to og to eller nogle staffeter så skal man lige aftale du starter og sådan. I: <i>Gør man det mere om torsdagen eller om søndagen de der ting?</i> S: Altså jeg synes cirka man snakker lige meget men måske snakker man lidt mere om søndagen end om torsdagen tror jeg. Jeg tror man kører lidt mere på om	→ Det er hårdere om torsdagen og det er nemmere at snakke sammen om søndagen.

torsdagen. I: <i>Kører på?</i> I: Ja. Altså at man måske laver lidt mere hårdt om torsdagen end om søndagen fordi man om søndagen der laver vi jo livredning. (Bilag: Lia: 104)	
---	--

Meningskondensering fænomenologisk inspirerede observationer

Autonomi

Valg

Observation	Kondensering
Nogle massere hinanden, andre strækker ud mens nogle bare ligger og slapper lidt af. Jesper joker lidt med det, jeg bliver spurgt om jeg vil have en kage og takker pænt ja. Jesper foreviser udstrækningsøvelserne og siger nogle dyre navne som fx duen om en øvelse. En pige spørger hvorfor skal vi sidde på lårene ingen svarer (jeg tror ikke hun blev hørt). Mens de sidder på lårene skal de prøve at strække ud og se om de kan nå kagen der står på jorden (se billede). Tre piger massere hinanden og to drenge gør det samme. Mens vi strækker ud fortæller Jesper også om tilmelding til hyggeaften og de skal huske at se på den mail de har fået tilsendt. (Bilag: 163)	→ Det er valgfrit at deltage i udstrækningen om søndagen
A'erne svømmer på bane 3 og 4 b'erne på 1 og 2 siger nogle drenge til mig, de siger også at de selv må vælge men af de to baner men at de tager bane fire fordi der ingen piger er og bane 3 er en pige bane. (Bilag: 166)	→ De må selv vælge hvilken bane de vil svømme på om torsdagen.
Jesper råber hold nu pladen ordentligt. De tre trænere taler til børnene roligt igen, spring sprint stille og roligt igen, Kasper orientere hele tiden om tiden Crawlben, cr ben 1 minut igen (Bilag: 167)	→ Ingen valg (torsdag)
De aftaler på holdene hvem der starter med hvad.. Der er megen aktivitet Jesper fortæller hvordan de skal gøre øvelserne mens de er i gang (Bilag: 167)	→ Valg
Albert holder picnic, han har lagt et tæppe (håndklæde) ud under sig og nyder en chokoladebar. Jesper taler om d.20 og siger det er godt der er mange med, en pige siger til en anden at hun ikke vil med hvis hun ikke kan de strækker ud Jesper går rundt til de forskellige nu de sammen to og to laver strækøvelser i forskellige positioner (Bilag: 168)	→ De må selv vælge hvad de laver under udstrækning.

Frida klager over det er for varmt.. De strækker ud og vi skal hyggesnakke fordi det har de ønsket.. Der bliver ikke hyggesnakket så meget så Marie spørger indtil livreddende første hjælp de har lært.. (Jeg strækker ud med dem) Marie og jeg taler med dem om at det er varmt, hvor nogle af svømmerne også deltager i samtalen. (Bilag: 169)	→ De får lov at strække ud under torsdags træningen da de har ønsket det.
Flere henvender sig til Jesper.. Hvad spiller vi? Jesper spørger efterfølgende om vi skal lave nogle hold , Jesper forsøger at samle dem - de spiller nu stikbold nede i den ene ende.. Ellen låner Kasper krykker(Bilag: 172)	→ under hyggeaftenen går dem der har lyst ned i hallen.

Presser trænerne svømmerne

Observation	Kondensering
Gymnastik salen har en noget højere temperatur end sidste gang, jeg føler det er varmt. Terresse råber til Jesper hun far ondt i knæet, Jesper siger at hun så må lave en anden øvelse så hun må være med på de præmisser hun nu kan.(Søndag) (Bilag: 168)	→ Presser ikke
Marie sørger for at alle kommer med. Sofie som fortæller mug om hun har fået en skade.. Marie fortæller dem at de skal løbe.. Da Jeg kommer hen Til svømmehallen igen er der nogle der står og strækker og men de fleste siddet men nu skal de ikke blive for kolde så i må gerne gå ind... En pige fortæller om at det gør helt vildt ondt i lungerne, vi går ind i hallen. (Bilag: 174)	→ Ingen pres

Begrundelse

Observation	Kondensering
Herefter inddeles de i hold, hvor de får numre. Da de skal lave stationstræning. Nogle af pigerne jubler fordi de er kommet på hold sammen. De fem svømmere på hvert hold. Jesper forklarer noget på en af stationerne(Som er på land), når han siger noget skal der være stille(tolket ud fra børnene er stille og hører efter), Træneren Marl er nede i vandet med et af holdene, hvor de fem svømmere og hende står i en cirkel, hun fortæller at de nu skal bjærge en der har brækket nakken. Hun viser hvordan der tages fat ved at bruge en pige og illustrer i samspil med hun viser med sin egen krop og forklarer. (Bilag 163)	→ En begrundelse for hvorfor det er vigtigt. (Søndag)
En gruppe piger kommer ind i hallen og op på tribunerne, en af dem spørger hvad vi skal lave i dag- Kasper svarer at, de skal bruge måtter til at træne mave på, hvorfor måtter spørger pigen, Kasper svarer for ikke at få ondt i ryggen.. (164)	→ Begrundelse for øvelse.(torsdag)
Marie(træner) fortæller hele tiden hvad de skal gøre fx sving arme. Efter løbe runden skal de lave walking launches hun	→ De får ingen begrundelse for øvelserne. (Torsdag)

fortæller dem, at de skal tænke over at knæet ikke må komme ud over foden, da de så kan få ondt i knæet. En pige går normalt rundt indtil hun ser mig, hvorefter hun genoptager øvelsen(et eksempel på jeg påvirker dem). Nu får de lov til, at lave nogle fjolle løbeture, nogle drenge laver karatehug, jeg spørger hvad det er, den ene griner og de siger at han øver sig i karate hug fordi han går til karate. Efter dette skal de lave trappeøvelser, drenge og piger deles op også laver de trappe øvelser 3runder på hver sin trappe, en dreng giver Marie en High-five.. og da de er færdige sætter de sig, Marie laver trappe øvelserne med dem igen, hvor de skal lave 3skridt og en kolbøtte inden øvelsen går i gang ser de trætte ud og flere af dem kigger ned i jorden, der er heller ikke megen lyd.. (Bilag: 165)	
tre piger hopper fra vippe en af dem fortæller om sit tøj til mig Jesper siger alle skal ned i vandet Jesper siger de skal bjærge hinanden spørger indtil hvad der er vigtigt og hvorfor det er vigtigt at hovedet er over vand (Bilag: 171)	→ træneren begrundes
En dreng spørger hvorfor de skal lave det i forhold til svømning Jesper forklarer hvordan man bruger maven og ryggen til at lave de her kropshævninger og hvordan man også bruger det i svømning.. (Bilag: 175)	→ Under spotevent forklarer træneren hvad øvelsen er god for.

Type af mål

Observation	Kondensering
Se strukturerede observationer	

Kompetence

Optræder der en klar struktur

Observation	Kondensering
Jesper siger til sit hold at de skal skifte og svømme over til Marl, to drenge går op af en stige, hvorefter Jesper råber nej drenge i skal høre efter. Marl svømmer lidt rundt med svømmerne. (Bilag: 164)	→ De skal høre efter hvad træneren siger.
Kl er 18.45 jeg er kommet ind i gladsaxe svømmehal og er gået ind i 50m hallen, hvor der er offentligt åbent. Her skal jeg mødes med swimfit 1a og 1b, jeg ved fra livrendingseventet at de sidder over på tribunerne i ude ved den dybe ende. Det virker til, at det er indforstået blandt trænere og svømmere, at de skal samles her. I dag er det torsdag og træneren Kasper står for torsdagstræningerne mens Jesper har søndagstræningerne således der bliver noget afveksling i programmerne får jeg at vide af Jesper.(...) Efter alle svømmerne er samlet skal vi lave	→ Starten af træningen.

drylandsopvarmning. Vi går i samlet flok væk fra opholdsstedet ned til den anden ende, her bliver 1b-holdet sammen med træneren Marie(ved tribunerne) mens a-holdet går med Kasper og Jesper ned af en trappe og ind i et rum med gang, som ligger tæt på indgangen til svømmehallen. (Bilag: 165)	
Maries hold kaver nogenlunde det samme som sidste gang, de ser trætte ud og giver hende en highfive når de er færdige.(...) Jeg udfører et uformel interview med Hanna (svømmer) om hvad de plejer, at lave hun siger at de altid er ovre på lang siden og nogle gange over på trapperne. Hun siger det ikke altid det de laver det samme nogle af tingene er lidt forskellige. (Bilag: 169)	→ Rammer i forbindelse med træningen
Nogle drenge vælter en vase Marie siger til dem at de så må samle dem op to piger dækker bord, mens jeg kigger rundt lokalet fra min position på en stol, ser jeg at flere sidder med deres mobiler og spiller spil. Jesper har også fået øje på dette, slukker musikken og siger i må gerne høre efter : ingen mobiler i aften, i kan lægge dem i jeres taske eller på bordet. Mobilerne bliver pakket væk, og de sætter sig til bords og pigerne får lov til at tage mad, da jeg går rundt oppe blandt pigerne siger nogle drenge det ikke er min tur Trænerne sætter sig ned i sofaen og jeg får en ledig plads ved bordet. Her sidder jeg og taler med pigerne ved bordet de taler meget. Efter fem minutter går trænerne også op og sætter sig ved bordet, da det er en del af konceptet siger Marie. Vi (alle) skal rydde op efter os selv siger Marie. (Bilag: 172)	→ trænerne siger til svømmerne at de ikke må have mobiler fremme under hyggeaftenen.

Hvordan formidles målene med træningen i starten af passet

Observation	Kondensering
Derefter kalder Jesper(træner) børnene sammen og fortæller om hvad de skal i dag, børnene står i en halvcirkel omkring Jesper, de kigger alle på ham og når de vil spørge om noget rækker de hånden op. Børnene har t-shirts på nogle blå mens andre har forskellige farver. Jesper fortæller herefter om forskelligt livredningsudstyr, han forklarer bl.a. omkring en redningskrans som ligger på væggen. (Bilag: 161)	→ Introduktion til træningens mål i starten af passet
Efter landtræning skal de hoppe i vandet de mødes på tribunerne og der tales i smågrupper derefter ser det ud til at de samles ved en hvid skærm hvor programmet introduceres Marie råber: "godt swim fit skynder i jer ikke lige lidt, a"erne er allerede vildt forsinket". Programmet introduceres der står k-livredning på	→ Inden hver torsdags træning introduceres programmet på en tavle.

programmet. Og Kasper fortæller kort hvad der skal laves. (Bilag: 166)	
---	--

Feedback

Observation	Kondensering
Jesper går rundt og giver feedback på rygcrawl og taler med en der er skadet. (Bilag: 166)	→ Trænerne giver feedback under træningen.

Læring

Observation	Kondensering
En anden sagde, at det med der var konkurrence det gav lyst også var det sjovt, at lave noget anderledes. Hvor flere siger det samme, det med at prøve nye ting syntes de var interessant og en påpeger også at det at hun lærte noget nyt var vigtigt for hendes oplevelse af at det var sjovt. (Bilag: 160)	→ Det at hun lærte noget til spoteventet var sjovt
D.23 jeg er der 18.45, indtil videre er det kun drengene der er kommet, vi skal ud at løbe... Vi mødes i forhallen, pigerne de kommer Ud lidt efter drengene.. Der står en gruppe piger ved Jesper.. Tre drenge sidder på en bæk og spiller mobil, de kommer op til Jesper også.. Der er meget snak i små grupper på 2-4. Flere spørger om det er den lange rute, Marie doger det er den korte - vi løber en anden rute end sidst(hvor jeg ikke var der). To drenge kommer for sent den ene er skadet, han taler med Jesper som siger at det er en god ide han bliver og går ind i hallen til Kasper.. Jeg løber med.. En gruppe piger sidder på bare og prøver at dreje rundt om den. (Bilag: 174)	→ Hvis de er skadede har de mulighed for at lave andre øvelser.

Optimal udfordring

Observation	Kondensering
To drenge små griner mens de skal prøve at vende hinanden, det virker til de synes det er sjovt og samtidig udfordrende da det ikke ser ud til de fanger bevægelsen. (Bilag: 164)	→ de virker til de udfordres
Jesper fortæller mig om at dem der er skadet har fået nogle programmer de kan lave når de er på land og ikke kan svømme, fordi han siger at det er ret demotiverende at ligge og svømme mens der bare er nogle der sidder og slapper af.. Jesper går derefter hen og taler med den skadede pige gruppe og sætter dem i gang med at svømme (Bilag: 166)	→ Øvelse differentiering således skadede svømmere også kan deltage.
Gymnastik salen har en noget højere temperatur end sidste gang, jeg føler det er varmt. Terresse råber til Jesper hun far ondt i knæet, Jesper siger at hun så må lave en anden øvelse så hun må være med på de præmisser hun nu kan.	→ En skadet svømmer er med så meget hun kan.

Børnene skal prøve at lave forskellige ting bla. Krops hævnings... De prøver at klatre igennem en bane, flere kigger på, hvilket resulterer i at vi går videre da den bane var for høj... I de nye barere prøver børnene forskellige ting- trænerne huset og det er lidt op til børnene hvad de gerne vil prøve. (Bilag: 175)	→ Under spoteventet laves der nye øvelser da de første var for svære.
---	---

Tilhørsforhold

Træner svømmer relationen

Observationer	Kondensering
En pige græd da hun kom ind til kanten, fordi hun syntes det var svært og hun følte hun ikke kunne trække vejret når hun dykkede og derfor var ved at drukne. Træneren Jesper, som var hoppet i vandet for at svømme lidt med dem, trøstede hende. Herefter øvede de, i at svømme med en arm da de skulle bruge det til at bjærge dukken. (Bilag: 159)	→ Træneren trøster svømmer.
.. Jesper står inden træningen og taler med forskellige fra holdet, det virker til at de forskellige drenge og piger primært kommer hen til Jesper og spørger og fortæller om ting fra deres hverdag. En af pigerne sætter sig op på Jespers ryg, mens de to andre trænere sider et andet sted og taler. Her kommer Frida hen og spørger dem (Marie og Kasper) om de har læst Harry Potter og de taler lidt med hende om det. (Bilag: 165)	→ Trænerne udviser interesse for svømmerne inden træning.
Marie(træner) siger til Hanna: du har da fået farvet hår Hanna, Hanna siger glad ja hvorefter Marie siger at det er flot (Bilag: 172)	→ træneren spørger ind til en piges hår, udviser interesse.
Frederik sætter dig over til mig Got at der ikke skal tages billeder af ham siger han Marie spørger nogle piger hvad så blev i gift (Bilag: 173)	→ udviser interesse.
To drenge kommer for sent den ene er skadet, han taler med Jesper som siger at det er en god ide han bliver og går ind i hallen til Kasper..(Bilag: 174)	→Træneren udviser omsorg
Jeg starter med, at hilse på Jesper hvorefter jeg går over til langsiden og hilser på Marie og spørger indtil hendes opvarmning og programmet for idag: hun siger Jesper står for det mens en svømmer siger det er hende(svømmeren virker til at lave sjov).. De står fire piger over ved Marie og taler med hende over ved møde stedet. Jeg går ned til Jesper, som er i Swimfit 1a's opvarmningsgang, her sidder pigerne på nogle måtter og drengene på nogle måtter for sig.. (Bilag: 169)	→ Interaktion mellem træner og svømmer.
Træneren Jesper, som var hoppet i vandet for at svømme lidt med dem(...)Børnene som prøvede at bjærge hinanden med torpedoer fik til sidst lov til alle sammen at blive spændt sammen, hvorefter en af trænerne (Kasper) skulle	→ Trænerne deltog i vandet sammen med svømmerne under spotevent.

bjærge alle sammen. Her grinede de meget, da de lå og slappede af i vandoverflade mens Kasper kæmpede hårdt for at komme fremad. (Bilag: 159)	
På hold 1b laves landtræningen og udstrækningen efter svømning. Til dette er der kun en træner og det er Jesper. Nogle af drengene hopper og vi laver burpees jeg og Jesper deltager. Der er høj musik og sangen er en rock klassiker "thunderstruck", hvor vi hver gang der bliver sagt thunder i sangen skal ned og lave en burpee. Til slut i sangen ser de fleste meget trætte ud og der var ikke samme livlige engagement som til at starte med.(Bilag: 164)	→ træneren deltager i denne øvelse.
Jeg kommer ind i gymnastikhallen. De spiller stikbold der er høj musik på og 18 er mødt op. Hvis de bliver ramt af bolden skal de lave en øvelse 10 gange ,to piger jubler da de får dræbt Jesper .. Megen aktivitet , en pige spørger om de allerede er færdige .. (Bilag: 167)	→ Træneren deltager i landopvarmning om søndagen. To piger jubler da de rammer ham i stikbold.
Efter vi har været i hallen går vi op i lokalet igen, der er nogle der sidder(klatre) på Jesper mens vi går op.. (Bilag: 173)	→ Kropslig interaktion med træner.
Marle spørger om der er nogle der vil være med til at spille der er en pige der rejser sig og siger jaa... Lidt efter sidder Marle og Marie of spiller med fem børn, som sidder på bordet. Der er færre og færre som ser Disneysjov.. Jesper går rundt og taler med dem.. Kasper taler med Ellen og freja...(Bilag: 173)	→ Træner spiller spil med svømmerne

Interaktion mellem svømmere

Observationer	Kondensering
Drengene står stille nede i hjørnet efter de har færdiggjort de 200m svømning (opvarmning) de står og kigger lidt på de T-shirts de har på og har svømmet i og snakker om hvordan T-shirten sidder og eksperimenterer med T-shirten fx prøver at fylde den med luft. (Bilag: 162)	→ De har mulighed for interaktion under søndagstræning. (Søndag)
Efter svømmetiden skulle vi ind og klæde om og bagefter samles oppe i mødelokalet, hvor vi først var mødtes om morgenen. Her spiste børnene frokost. Til at starte med sad nogle af børnene i et sofa område, mens andre sad ved bordet og spiste. Cheftræneren Jesper sagde herefter (ledende): <i>KOMMER i ikke hen til det store bord og spiser alle sammen, det er hyggeligt og vi skal også evaluere.</i> Herefter satte alle børnene sig op til bordet og spiste og snakkede, jeg kunne ikke høre hvad de snakkede om men så at de så ud til at hygge sig. En fælles hold-nutealla kom på bordet og nogle af drengene begyndte at spise af den med en kniv. (Bilag: 161)	→ Svømmerne spiser sammen efter spotevent.
Da jeg kommer er svømmerne i gang med at lege en leg, hvor de skal vælte plader ud af hinandens hænder. Der er	→ Svømmerne laver en leg om søndagen hvor de skal vælte ting ud af hænderne.

høj musik på og vi befinder os i en gymnastiksal. (Bilag: 160)	
På Marles post inddeles de i hold af to og to hvor de skal prøve at vende hinanden via det greb hun lige har brugt.(Bilag: 162)	→ Interaktion.
Nogle massere hinanden, andre strækker ud mens nogle bare ligger og slapper lidt af. Jesper joker lidt med det, jeg bliver spurgt om jeg vil have en kage og takker pænt ja. Jesper foreviser udstrækningsøvelserne og siger nogle dyre navne som fx duen om en øvelse. En pige spørger hvorfor skal vi sidde på lårene ingen svarer(jeg tror ikke hun blev hørt). Mens de sidder på lårene skal de prøve at strække ud og se om de kan nå kagen der står på jorden(se billede). Tre piger massere hinanden og to drenge gør det samme. Mens vi strækker ud fortæller Jesper også om tilmelding til hyggeaften og de skal huske at se på den mail de har fået tilsendt.(Bilag: 163)	→ Interaktion mellem svømmerne
Jeg går efterfølgende ned til hold 1a der træner med Jesper og Kasper de skal til at lave en kædeøvelse (i en gang). I denne øvelse skal de løbe hen til hinanden, det er pigerne mod drengene, drenge jubler helt vildt da de vinder. Jesper fortæller om øvelsen og siger Frederiks navn flere gange mens han tysser på ham.. Der er stor hujen og klappen blandt drengene.. Vi går tilbage måtterne. Drengene og pigerne har en måtte(til hvert køn) Kasper fortæller om øvelsen som omhandler at de skal ligge i en rundkørsler løfte fødderne over jorden og det gælder om at holde fødderne længst. Der råbes frem og tilbage mellem de to hold.(Bilag: 164-165)	→ En konkurrence under landtræningen mellem drenge og piger.
Svømmerne svømmer meget for sig men der er to piger Frida og Karen som pjatter holder om hinden mens de avømmer Når der er pause så snakker, man og drikker lidt vand og dykker lidt fortæller en dreng mig- jeg kan også se og høre at dette stemmer. Kasper giver en fællesbesked tilsidst: rolig crawlben og jep så det hård.. De svømmer crawl ben nogle ved siden af hinanden de ligger og snakker mens de sparker med benene..(Bilag: 167)	→ Mulighed for interaktion under torsdags træningen.
Kom tættere på tavlen siger Jesper da han har kaldt dem sammen og stoppet stikbold. Han inddeler dem i hold på to og to, samt et hold med tre .. En løber en anden laver øvelser også bytte.. De står tæt på tavlen og Jesper, drenge gruppen står i baggrunden mens pigerne står tæt på Jesper. Jesper viser øvelserne. De aftaler på holdene hvem der starter med hvad.. Der er megen aktivitet	→ Interaktion mellem svømmere under landtræningen om søndagen.

To piger hjælper hinanden med badehætter. Marie laver opvarmning i en cirkel på kanten inden Jesper kalder alle over. Han forklarer nu, hvad det er de skal. De er sammen 2 og 2 og skal svømme 400m kongensefterfølger efter hver 100m skal de lave 10 armbøjninger, 10 mavebøjninger eller 10 squat. Hvert hold skal tilsammen lave 10 gentagelser af en given øvelse efter 100m. Jesper pointerer, at der gerne må være en der laver alle 10 gentagelser og den anden ingen laver. Jesper skubber en pige i vandet da hun ikke er gået igang endnu Under øvelsen: To piger squater og taler sammen. Linea laver squater for hele sit hold. Må vi gerne tage benene op på kanten spørger en pige, Jesper siger ja og de jubler. Jesper taler med en pige om at hun har ondt i knæet Jesper forklarer en skod øvelse for de næste en pige tegner på tavlen (Jesper joker med han har en assistent) Jeg spørger Marie om banefordeling 1 og 2 primært hold b mens hold a er på 3 og 4 hun siger dig også der er nogle som blander ind fordi en veninde eller ven svømmer der, og det skal de bare have lov til fordi det er det der får dem til at blive længere siger hun. (Bilag: 170)	→ De laver en øvelse hvor de kan interagere. En træner fortæller mig om banefordeling: de kan selv vælge bane så de kan svømme med dem de godt kan lide.
Pigerne er mødt ind før, hvor de går rundt i små grupper nogle spiller bold, mens andre snakker- en dreng spørger da de skal mødes om der ikke er andre drenge, drengene er inde i den anden sal. (Bilag: 170)	→ Nogle mødes før om søndagen for at lave ting sammen.
De står i en rundkreds drenge i den ene ende piger i den anden, Jesper siger vi er sammen 2 og 2 nogle piger siger 3 og 3 Jesper siger ja okay så det 3 og 3 Der er som sædvanlig musik på til øvelserne 2 piger vælger sange og danser og synger med Jesper slukker musikken da han skal forklare det næste, pigerne hører ikke efter og Jesper siger flere gange syys til sidst er de stille. (Bilag: 170)	→ De laver øvelser sammen.
Der dæmper af liv og spænding børnene hilser da jeg kommer ind. Børnene sidder i grupper og jeg går op til køkkenet som er placeret bagerst i lokalet. Her hilser jeg på trænerne, de to kvindelige trænere hilser med en kramme.. Børnene er samlet i grupper, nogle sidder i sofaen rundt om et bord, andre spiller bord fodbold og andre sidder oppe ved trænerne og snakker... En dreng sidder på en stol og kigger lige ud i luften (ser ked ud af det) Nogle drenge har taget en fodbold med de taler om, at de skal ned i hallen og spille med fodbolden senere i dag. (Bilag: 172)	→ Børnene interagerer under hyggeaftenen.
Jesper står i mål mens to drenge spiller fodbold... To piger leger kommentatorer kommenterer bla at jeg skriver på min tlf hvad de laver Jeg spilder smørklat der kommer flere og flere og vil være og vil være med.. (Bilag: 171-172)	→ Børnene leger sammen under hyggeaftenen.

Det ender med at de(piger jeg spiller med) krammer mine bene og jeg ikke kan bevæge mig ud af stedet.. Senere kommer nogle piger hen og siger jeg har vundet en præmie... Jesper spiller håndbold med to drenge og to piger i den ene ende? Jeg spiller smørklát i midten og i bunden spiller nogle stikbold.. Pigerne råber hele tiden jeg skal komme hen og spille med dem... Der er varmt da vi kommer op i klub lokalet igen og børnene sidder i en halvcirkel og ser disneysjov på projekter.. Nogle sidde og kigger på projekterne mens andre det å deres mobiler, der er lidt stille hernede på nær nogle drenge som kommentere hvad der sker i projekterne.. Andre spiller bordfodbold med Marie.. Jesper siger at der er kage, alle får op og tager kage trænerne sidder efterfølgende med børnene og spiser.. (Bilag: 173)	
Gruppen af svømmere deler dig hurtigt. Gruppen med Jesper forrest og en gruppe med Marie bagerst jeg løber rundt og taler med de forskellige svømmere... Mange af pigerne løber sammen og taler drengene løber mere alene og taler ikke så meget sammen. Vi løber på asfalt og i en rute rundt om Gladsaxe stadion.(...) Da vi kommer ind i hallen mærker jeg varmen og luftfugtigheden svømmerne kommer løbende ud og pigerne står og taler i små grupper, mens drengene står nede ved tavlen og kigger på dagens program,, de svømmer frem og tilbage nogle står bagved og snakker. (Bilag: 174)	→Pigerne taler sammen under løbeturen, trænerne løber med.
Piger de får lov at tage mad først. Drengene sidder og venter de sidder og snakker de fleste af dem. Der sidder tre piger i bunden jeg slutter mig til dem. Nogle piger driller Jesper med at han ligner en gammel mand.. Lyd niveauet stiger mens de spiser og de fleste med undtagelse af få er med i de mange snakke i løbet af maden kører en film... Efter børnene har spist sætter de sig alle i sofaen og ser forskellige videoer fra youtube, imens kommentere de og Jesper videoerne.(Bilag: 175)	→ Under spoteventet snakker børnene sammen mens de spiser og ser film.



Gladsaxe Svøm vil i sæsonen 2014/2015 introducere **ungdomsafdelingen** – en afdeling der har til formål, at tilbyde et spændende ungdomstilbud med udgangspunkt i svømning og svømmetræning, men med en bred variation af træning og aktiviteter. Både den tidligere konkurrencesvømmer og den motionsglade unge skal kunne finde attraktive tilbud på nogle hold, der via stor adspredelse i spændende sportslige og sociale aktiviteter samtidig opnår nogle stærke sociale relationer.

I ungdomsafdelingen vil svømningen i bassin være den største aktivitet og fylde 30-50% af tiden, men vi supplerer op med 50-70% af anderledes og spændende træning. Deraf opstår afdelingens holdnavne "swimfit", som er opdelt i 3 aldersgrupper:

Swimfit 1 / 10-13 årige

Swimfit 2 / 13-17 årige

Swimfit 3 / 16-25 årige

Synkronsvøm / 10-18 årige

Når ungdomsafdelingen pr. 1.8.2014 starter op, vil "Bobble holdet, juniormotion og superspækhugger" samtidig blive nedlagt til fordel for den nye spændende linje.

Læs mere om de nye ungdomshold på de følgende sider

GSC Swimfit 1

10-13 årige

GSC Swimfit 1 er for vandglade unge i alderen 10-13, der ønsker et spændende ungdomstilbud, der rækker ud over almen svømmeundervisning. Det eneste krav for at deltage på holdet er, at du kan svømme 200 meter uden pause.

Gennemgående aktiviteter på Swimfit 1

Svømmetræning i bassin, 2 x pr uge. Vi arbejder på at optimere dine svømmeevner i alle 4 stilarter samtidig med at vi fokuserer på konditionstræning.

Landtræning/opvarmning i forbindelse med alle svømmetræningspas. Indhold kan variere alt efter sæsonens fokus

Sæson aktiviteter på Swimfit 1

4 delt sæson med temaer og træning der tilpasses dertil.

1. Sæsonafsnit = Bassinsvøm + løb og tilhørende løbeevents.
2. Sæsonafsnit = Bassinsvøm + bassinstævne fokus med 2 stævner.
3. Sæsonafsnit = Bassinsvøm + Livredning med mulighed for mærkesvømning.
4. Sæsonafsnit = Bassinsvøm + Duathlon med vores eget stævne.

Spot events på Swimfit 1

Alternativ aktivitetsdag (eks. Udspring, UV rygby, synkro mv.) 4 x pr år.

Sociale events 3-6 x pr år (kræver forældrehjælp)

Dag	Tid	Sted	Aktivitet
Torsdag	Hold A: 18.30-20.00	Gladsaxe (50m)	Dryland +
	Hold B: 18.30-20.00	Gladsaxe (50m)	svømmetræning
Søndag	Hold A: 12.15-13.55	Blågård (25m)	Dryland +
	Hold B: 13.20-15.00	Blågård (25m)	Svømmetræning
			Dryland +
			Svømmetræning

* Foruden ovenstående tider vil der være 4 lørdage med spotevents samt dage med konkurrencer og arrangementer

Tilmelding og pris:

Der åbnes for tilmelding i klubmodul i juni 2014. Bemærk, at der er en holdbegrænsning på 32 svømmere.

Halvårligt kontingent på kr. 1.400 dækker træning og stævnegebyrer til alle arrangementer.

GSC Swimfit 2

13-17 årige

GSC Swimfit 2 er et stærkt fitnessstilbud til unge i alderen 13-17 år, der gerne vil møde ligesindede idrætsglæde unge. Eneste krav for at gå på holdet er, at du kan svømme 400m samt, at du har en våddragt til brug for åbent vand svømning. Vi har desuden en forventning om, at holdets deltagere engagerer sig i langt størstedelen af holdets aktiviteter, idet vi ønsker at skabe et spændende holdtilbud med en god holdkultur.

Gennemgående aktiviteter på Swimfit 2

Svømmetræning i bassin, 2 x pr uge. Vi arbejder på at optimere dine svømmeevner i alle 4 stilarter samtidig med at vi fokuserer på konditionstræning.

Svømmetræning i åbent vand (Øresund) i sommerperioden.

Landtræning/opvarmning i forbindelse med alle svømmetræningspas. Indhold kan variere alt efter sæsonens fokus

Sæson aktiviteter på Swimfit 2

Sommer (august – oktober) Løbetræning & 2 løbeevents/stævner.

Efterår (oktober-december) Stævnetræning & deltagelse i 2 svømmestævner

Vinter (januar-april) Konkurrencelivredning med mulighed for at tage livreddermærker eller underviserprøve.

Forår (april-juni) Åbentvandtræning i Øresund & åbentvandstævne

Spot events på Swimfit 2

Alternativ aktivitetsdag (eks. Udspring, UV rygby, synkro mv.) – 4 x pr år.

Sociale events – 4-6 x pr. år.

Dag	Tid	Sted	Aktivitet
Mandag	18.30 – 20.00	Gladsaxe (50m)	Dryland + Svømmetræning
Torsdag (sommer!)	17.00-18.00	Øresund / Charlottenlund	Open Water træning
Lørdag	11.00-12.45	Gladsaxe (25m)	Svømmetræning + Dryland

* Foruden ovenstående tider vil der være 4 lørdage med spotevents samt dage med konkurrencer og arrangementer

Tilmelding og pris:

Der åbnes for tilmelding i klubmodul i juni 2014. Bemærk, at der er en holdbegrænsning på 32 svømmere.

Halvårligt kontingent på kr. 1.700 dækker træning og stævnegebyrer til alle arrangementer.

GSC Swimfit 3

16-25 årige

GSC Swimfit 3 er et stærkt fitnessstilbud til unge i alderen 16-25 år, der gerne vil møde ligesindede idrætsglæde unge. Eneste krav for at gå på holdet er, at du kan svømme 400m samt, at du har en våddragt til brug for åbent vand svømning. Vi har desuden en forventning om, at holdets deltagere engagerer sig i langt størstedelen af holdets aktiviteter, idet vi ønsker at skabe et spændende holdtilbud med en god holdkultur.

Gennemgående aktiviteter på Swimfit 3

Svømmetræning i bassin, 3 x pr uge. Vi arbejder på at optimere dine svømmeevner i alle 4 stilarter samtidig med at vi fokuserer på konditionstræning.

Svømmetræning i åbent vand (Øresund) i sommerperioden.

Landtræning/opvarmning i forbindelse med alle svømmetræningspas. Indhold kan variere alt efter sæsonens fokus

Styrketræning på holdplan, hvor holdet har egen tid i styrkelokale og træner er til stede.

Sæson aktiviteter på Swimfit 3

Sommer (august – oktober) Løbetræning & 2 løbeevents/stævner.

Efterår (oktober-december) Stævnetræning & deltagelse i 2 svømmestævner

Vinter (januar-april) Konkurrencelivredning med mulighed for at tage livreddermærker samt den officielle bassinlivredderprøve

Forår (april-juni) Åbentvandtræning i Øresund & åbentvandstævne

Spot events på Swimfit 3

Alternativ aktivitetsdag (eks. Udspring, UV rygby, synkro mv.) – 4 x pr år.

Sociale events – 4-6 x pr. år.

Dag	Tid	Sted	Aktivitet
Mandag	18.30 – 20.00	Gladsaxe (50m)	Dryland + Svømmetræning
Torsdag (vinter)	18.30-20.00	Blågård (25m)	Dryland +
Torsdag (sommer)	17.00-18.00	Øresund / Charlottenlund	Svømmetræning Open Water træning
Lørdag	10.00-11.00	FIG Styrkecenter	Styrketræning
	12.00-13.00	Gladsaxe (25m)	Svømmetræning

* Foruden ovenstående tider vil der være 4 lørdage med spotevents samt dage med konkurrencer og arrangementer

Tilmelding og pris:

Der åbnes for tilmelding i klubmodul i juni 2014. Bemærk, at der er en holdbegrænsning på 32 svømmere.

Halvårligt kontingent på kr. 1.800 dækker styrketræning, svømmetræning og stævnegebyrer til alle arrangementer.

Fremmøde

Gennemsnitligt fremmøde torsdag: 18,1

Gennemsnitligt fremmøde søndag: 11,2

Gennemsnitlig fremmøde hold 1a:

Torsdag: 21,2

Søndag: 15,5

Gennemsnitlig fremmøde hold 1b:

Torsdag: 15

Søndag: 9

Swimfit 1a:

08 Jan	11 Jan	15 Jan	18 Jan	22 Jan	25 Jan	29 Jan	01 Feb	05 Feb	08 Feb	12 Feb	15 Feb	19 Feb	22 Feb	26 Feb	01 Mar	05 Mar	08 Mar	12 Mar	15 Mar	19 Mar	22 Mar	26 Mar	29 Mar	02 Apr	05 Apr	09 Apr	12 Apr
✓	✓	✓				✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓							✓			✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓										✓	✓
		✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓											
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓								✓		✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓		✓	✓				✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓										✓	✓
✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓																		

[illegible]