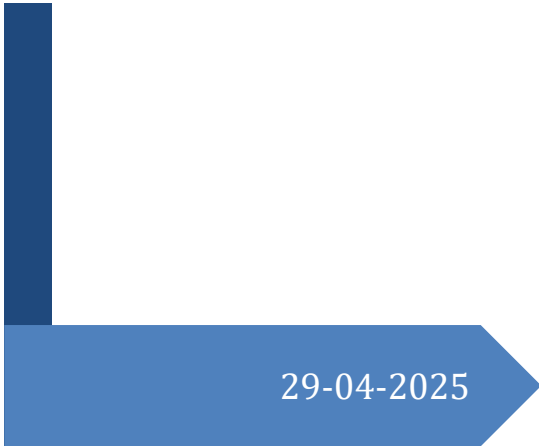




29-04-2025

Personlighedsprofilering i Kampsport

Christoffer Holgaard - Aalborg Universitet

Periode: Januar 2025 – April 2025

Uddannelse: 4 semester kandidat -
Sundhedsvidenskabeligt fakultet, Aalborg
Universitet, Aalborg, Danmark

Gruppe: 10100
Vejleder: Niels Nygaard Rossing

Sidetæl: 57
Anslag: 125.102
Bilag: 25

Abstract:

Background: In recent years, there has been a growing focus on performance among youth athletes, with reports of increased specialization in early years of sport. This increased focus on performance runs the risk of lowering satisfaction and enjoyment of the athlete, but might also lower chances of developing personal assets of the athlete like character development. Sport programs have been made to foster character development, though it has proven difficult to achieve significant results thus far.

Purpose: This study seeks to develop, implement and evaluate a sport program aiming to enhance personal development, with a particular focus on character, through the use of personality profiling, among young elite karate athletes. This study investigates how athletes and their coach experience the opportunities and challenges of implementing such a program in an elite sports context.

Method: The study uses an action design research approach in collaboration with coaches and athletes of the high-performing karate club in Denmark, Aalborg Sportskarate. Through a four-week intervention, ten elite athletes (aged 16 to 20) of both genders underwent a sport program based on the personality assessment tool The FocusProfile by Garuda AS. The athletes also filled out a FocusProfile, which served as a foundation for reflection and dialogue around personal values of the athletes. Data was collected through observation and semi-structured interviews with both athletes and the head coach, and used to optimize and evaluate the program. Thematic analysis was used to shed light on the participants and head coach experiences of the sport program.

Conclusion:

The athletes of this study experienced the sport program as a fun, creative and co-creative, though with certain exercises related to feedback being challenging. Also the athletes generally experienced an increased in self-awareness.

1.0 Introduktion	3
2.0 Teori	5
2.1 Personal Assets Framework	6
2.1.1 Dynamic Elements	7
2.1.1.1 Appropriate setting	7
2.1.1.2 Quality social dynamics	8
2.1.1.3 Personal engagement in activities	9
2.1.2 Personal Assets	9
2.1.3 Outcomes	10
2.1.3 Min anvendelse af PAF	10
2.2 Personlighedsprofilering	11
2.2.1 Personligheden	12
2.2.2 FokusProfilen	13
2.2.2.1 Modellens oprindelse	13
2.2.2.2 Fokusmodellen	15
2.2.2.3 Et samtaleværktøj	16
2.2.6 Min Anvendelse af FokusProfilen	16
4.0 Metode	17
4.1 Videnskabsteoretiske ståsted	17
4.1.1 Pragmatisme	17
4.2 Kontekst og Case	19
4.2.1 Adgang og Deltagerudvælgelse	19
4.2.2 Klubben, Cheftræner og Udøvere	20
4.2.3 Forskers Baggrund	22
4.3 Aktionsdesignforskning: Procedure og Dataindsamling	23
4.3.1 Udvikling - Første Halvdel af Udviklingsforløbet	25
4.3.1.1 Det første designmøde	25
4.3.1.2 Det Første Udkast	27
4.3.2 Implementering - Første Halvdel af Udviklingsforløbet	28
4.3.2.1 Afvikling af Træningsplaner	29
4.3.3 Evaluering - Første Halvdel af Udviklingsforløbet	31
4.3.3.1 Interviewguide	32
4.3.4 Udvikling - Anden Halvdel af Udviklingsforløbet	33
4.3.5 Implementering - Anden Halvdel af Udviklingsforløbet	35
4.3.6 Evaluering - Anden Halvdel af Udviklingsforløbet	36
4.3.6.1 Interviewguides	36
5.0 Analyse	37
5.1 Tematisk analyse	37
5.1.1 Fase 1: Gøre sig bekendt med data	38
5.1.2 Fase 2: Generering af indledende koder	38
5.1.3 Fase 3: Søgning efter temaer	39

5.1.4 Fase 4: Gennemgang af temaer	39
5.1.5: Fase 5: Definer og navngiv temaer	39
5.1.5.1 “Det var nogle sjove øvelser”	41
5.1.5.2 “Der er bare et eller andet fedt, når man er fælles om noget”	43
5.1.5.3 Den der øvelse kunne jeg ikke så godt li’	46
5.1.5.4 Jeg er blevet mere bevidst om mig selv	48
5.1.6: Fase 6: Rapportering af resultater	51
7.0 Diskussion	53
7.1 Diskussion af resultater	53
7.2 Begrænsninger i dette studie:	54
7.2.1 Afvikling af midtvejsevaluering	54
7.2.2 Arbejds- og Organisationsværktøj i Idrætssammenhæng	56
8.0 Refleksioner over troværdighed	57
9.0 Konklusion	58
10.0 Litteraturliste	59

1.0 Introduktion

Ungdomsidræt er blevet udpeget til at have et potentiale til at fremme unge menneskers fremtidige idrætspræstationer, idrætsdeltagelse og personlig udvikling (Côté et al., 2016). Dog er ungdomsidræt også blevet udråbt til at være præget af en præstationskultur, hvor det normale er at stræbe efter det ekstraordinære, og hvor den almindelige præstation risikerer at blive anskuet som utilstrækkeligt eller ligefrem en falliterklæring (Krogh & Petersen, 2021). Denne præstationskultur ses også i ungdomsidræt, hvor der f.eks. er rapporteret om øget specialisering og fokus på resultater blandt børn og unge (Erdal, 2018). Det øgede fokus på præstation koster ikke blot på den korte bane ift. unges tilfredshed og nydelse, men vil også risikere at gå ud over unges personlige udvikling (Côté et al., 2016)

Baseret på Personal Assets Framework (PAF), kan man forstå personlig udvikling som et mål der kan nås som resultat af arbejde med en række personlige egenskaber (Personal Assets) i form af de fire C'er: character, confidence, competence og connection (Côté et al., 2016). Flere interventionsstudier i Nordamerika har over en længere årrække forsøgt at fremme disse fire C'er inden for ungdomsidræt i forskellige idrætsprogrammer (Weiss et al., 2019; Parise et al., 2015; McDonough et al., 2013). Dog har et forholdsvis nyt reviewstudie undersøgt 35 interventionsstudier og konkluderet at effekterne af interventionerne er varierende fra ingen effekt til moderat effekt (Bruner et al., 2021). Interventioner var dog også meget forskellige og var målrettet forskellige c'er, da elleve studier søgte at fremme Character, seksten for *Confidence*, seksten for *Competence* og ni for Connection. Interventioner med formålet at fremme competence og confidence har vist sig overordnet at have små til moderate effektstørrelser, hvorimod man ingen effekt så af de interventioner, der var målrettet at fremme connection og character. Man undersøgte også hvilke moderatorer, som havde indflydelse på styrken af de udmålte effektstørrelser af alle fire C'er, hvor man observerede, at studiedesign, typen af idræt samt længden af interventionen modererede effekten af idrætsprogrammene ift. Character (Bruner et al., 2021). Der hvor reviewet viste størst effekt var ved studier, der anvendte et quasi-eksperimentelt studiedesign, ved individuelle sportsgrene og ved studier med interventioner der varede længere end 10 uger (Bruner et al. 2021).

Måden hvorpå man hidtil har arbejdet med character, har været gennem idrætsprogrammer i en breddeidræts kontekst, som har haft til formål fremme personlig udvikling blandt børn og unge, ofte fra familier med ringere økonomiske og sociale vilkår (Anderson-Butcher et. al., 2014 ; Bean & Forneris, 2015 ; Riley, 2017). Disse programmer har både været orienteret imod enkelte

sportsgrene som golf (Brunelle et al., 2007) og Rugby (Parise et al, 2015) eller har ladet børn og unge afprøve flere forskellige sportsgrene i løbet af det samme idrætsprogram (Anderson-Butcher et. al., 2014; Bean & Forneris, 2015). Strukturen af disse programmer var typisk opdelt således, at udøverne har gennemgået gruppesamtaler eller undervisning, som bl.a skulle være med til at udvikle deltagernes character, hvorefter der blev dyrket idræt, som skulle underbygge denne udviklingen (Anderson-Butcher et. al., 2014 ; Bean & Forneris, 2015 ; DeBate & Bleck, 2016 ; Riley, 2017).

Character kan forstås som udtryk for en persons integritet, empati respekt og personlige værdier (Côté et al., 2016 : Jelicic et al., 2007). Til trods for de mange forsøg på at forbedre Character blandt de unge udøvere, har man som nævnt ikke set nogen overordnede effekt i det tidligere nævnte reviewstudie (Bruner, 2021). Dog har ingen af disse tidligere studier anvendt personlighedsprofilering til undersøgelse af character, trods personlighedsprofilering udgør et potentielt værktøj til dette formål, da disse kan give et indblik i, hvilke personlige værdier den enkelte udøver besidder (Leduc et al., 2015), hvormed der kan opnås indblik i udøverens character.

Tidligere har man eksempelvis anvendt personlighedsprofilering inden for kampsporten med det formål at kortlægge elite karateudøveres personligheder. Ud over at finde frem til udøvernes personlighedstræk, konkludere man blandt andet også, at personlighedsprofilering bidrager med værdifulde informationer for trænere ift. forbedre deres forudsætninger for at tilpasse træningen til den enkelte udøver (Macovei et al., 2014). Dermed kan personlighedsprofilering, ud over at skabe bevidsthed omkring egne træk hos udøveren, formentlig også være et brugbart værktøj for trænere ift. at facilitere træningspas som kan fordre personlig udvikling blandt udøvere. Her udgør karate også en oplagt sportsgren for implementeringen af personlighedsprofilering til faciliteringen af personlig udvikling, eftersom denne er en individuel sportsgren, hvilket en er kategori af sport, hvor man som tidligere nævnt har set en større effekt på character (Bruner et al., 2021). I dette projekt ønskes det derfor, i samarbejde med Aalborg Sportskarate, at udvikle, implementere og evaluere et udviklingsforløb, som har til formål at fremme personlig udvikling blandt unge karateudøvere på eliteniveau gennem anvendelse af personlighedsprofilering.

Formålet med dette studie er at undersøge følgende:

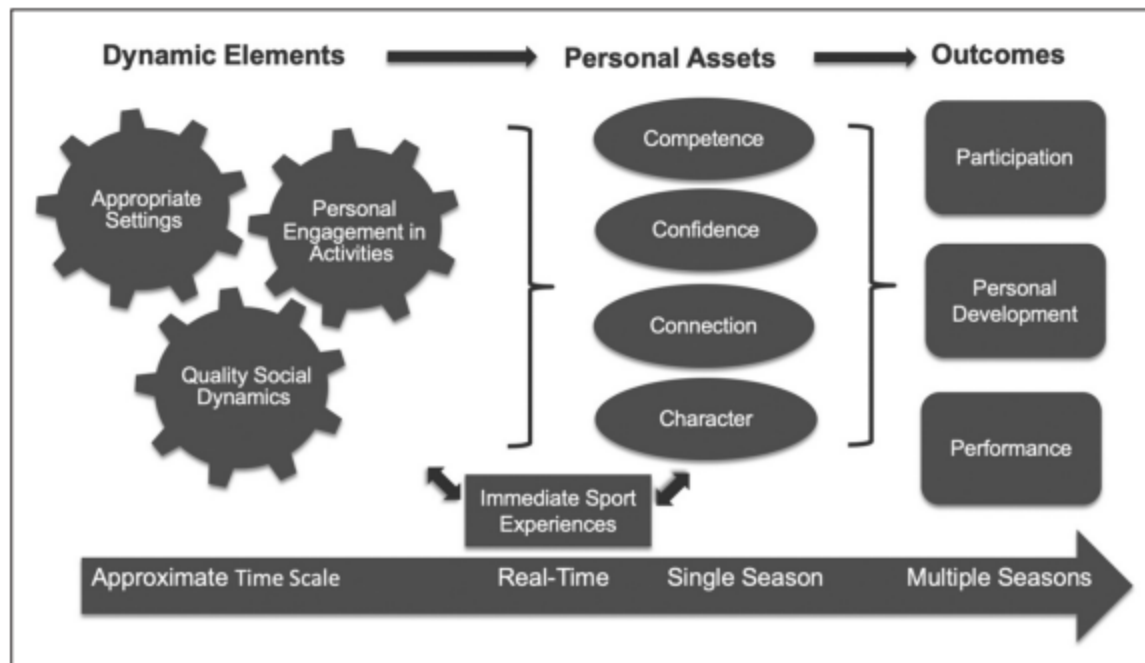
- Hvilke muligheder og udfordringer oplever karateudøvere og deres træner i implementering af forløb til personlig udvikling?

2.0 Teori

I dette afsnit vil den teoretiske ramme for mit projekt blive gennemgået. Denne ramme indebærer Personal Assets Framework, som jeg bruger til at positionere projektet og dens ærinde i børne- og ungdomsidrætten. Efterfølgende vil et afsnit om personlighedsprofilering blive gennemgået, hvorefter jeg vil forklare, hvordan dette er anvendt i mit projekt til at designe og implementere udviklingsforløbet.

2.1 Personal Assets Framework

Jeg har i dette projekt valgt at gøre brug af Personal Assets Framework (PAF), da denne model giver et holistisk billede af børne- og ungeidrætten, samt de faktorer som har indvirkning på dette område (Côté et al., 2016). Her bidrager PAF med en økologisk tilgang, hvor der tages højde for miljøet i og omkring klubben, også kaldet *Dynamic Elements*, såvel som udøverens personlige egenskaber, også kaldet *Personal Assets*. Her har interaktionen mellem de forskellige elementer i miljøet indflydelse på de øjeblikkelige sportsoplevelser, og kan forde udvikling på kort sigt af udøverens personlige egenskaber. På længere sigt vil interaktionen mellem miljøet og de personlige egenskaber influere udøverens deltagelse, udvikling og præstation (Côté et al., 2020), hvilket har fællesbetegnelsen *Outcomes* i PAF modellen (se figur 1). I de kommende afsnit vil jeg gennemgå de tre faktorer *Dynamic Elements*, *Personal Assets* og *Outcomes*, inden jeg til slut vil forklare, hvordan jeg overordnet har anvendt PAF i dette projekt.

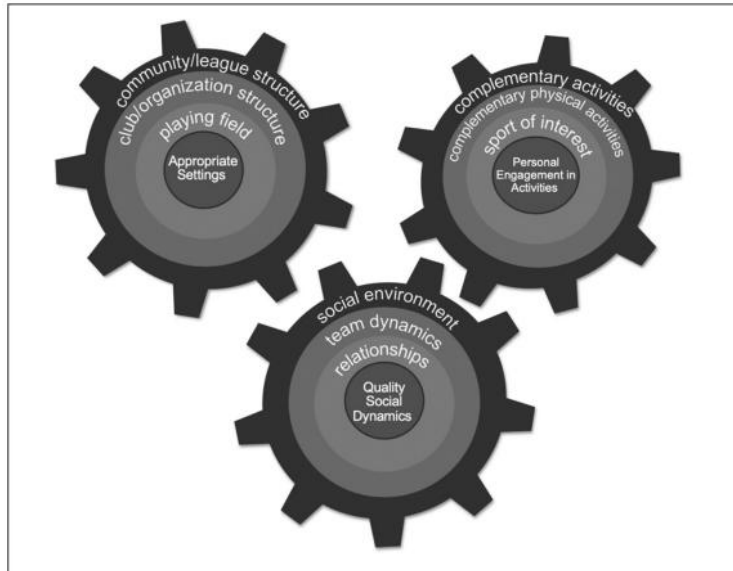


Figur 1: På billedet herover ses Personal Assets Framework, som er en økologisk model, der tager højde for miljøet i og omkring klubben (Dynamic Elements), de personlige egenskaber hos den enkelte udøver (Personal Assets) samt resultater (Outcomes) i form af udøverens deltagelse, personlige udvikling og præstation. Pilene i toppen indikerer en retning for påvirkning, hvor miljøet har indflydelse på udøvernes personlige egenskaber, hvilket influerer de førnævnte resultater på længere sigt. Den store pil i bunden indikerer tidsperspektiv for de enkelte elementer i modellen (Côté et al., 2020).

2.1.1 Dynamic Elements

Det første som vil blive beskrevet er *Dynamic Elements*, som er bygget op af de tre elementer; *Appropriate settings*, *Quality social dynamics* og *Personal engagement in activity*.

Sammenspillet mellem disse tre elementer udgør idrætsmiljøet, og vil under de rigtige vilkår forde optimal vækst og udvikling for den enkelte udøver (Côté et al., 2020). Dette sammenspil mellem miljøets elementer er visuelt illustreret i PAF modellen, hvor disse er udformet som tandhjul, der har indgreb i hinanden (se figur 2). *Dynamic Elements* udgør desuden den økologiske del af PAF, hvor hvert element er yderligere opdelt i nogle delelementer. Her har delelementerne, som er tættest på centrum, den hurtigst mulig indvirkning på udøveren, hvorfra hastigheden af indvirkningen på udøveren falder gradvist, som man bevæger sig ud mod periferien af hvert tandhjul (Côté et al., 2020). I de kommende afsnit vil jeg gå i dybden med de enkelte elementer samt deres delelementer.



Figur 2: På denne figur ses Dynamic Elements, som beskriver de væsentlige elementer i miljøet omkring udøveren. Disse elementer er *Appropriate settings*, *Quality social dynamics* og *Personal engagement in activity*, hvor hver af disse har yderligere tre delelementer (Côté et al., 2020).

2.1.1.1 Appropriate setting

Appropriate Settings refererer til de fysiske og kompetitive rammer som udøveren indgår i, og dækker både over miljøet i klubben, såvel som det omkringliggende samfund som klubben er placeret i (Côté et al., 2020). *Appropriate Settings* opdelt i de tre delelementer: *Playing Field*, *Club/Organization Structure* og *Community Structure*.

Playing Field er et udtryk for træningsområdet som udøveren indgår i, og beskriver eks. faciliteter, udstyr, regler og muligheden for alderssvarende supervisering (Côté et al., 2020). *Club/Organization Structure* omhandler den bestemte klub idrætsaktiviteten finder sted i, samt hvordan beslutninger der træffes i denne klub, har indvirkning på den enkelte udøvers udvikling. Et eksempel herpå kunne være biobanding, hvor klubber samler deres hold på baggrund af udøvernes fysiske udvikling, frem for deres kronologiske alder, for at reducere risiko for skader og samtidig sikre kompetitiv lighed (Côté et al., 2020). *Community structure* omhandler det omkringliggende samfund som udøveren indgår i samt dets indflydelse på vedkommendes udvikling. Her peger forskning i retning af, at udøveres afstand til talentklubber i de tidlige år, kan spille en vigtig rolle ift. udøverens forudsætning for at blive eliteatlet (Rossing et al., 2018).

2.1.1.2 Quality social dynamics

Quality social dynamics omhandler kvaliteten af det sociale miljø omkring idrætsaktiviteten samt hvordan dette har indvirkning på udøveren. Her har interaktionerne i disse sociale miljøer potentialet til både at hæve eller sænke kvaliteten af oplevelsen omkring idrætsaktiviteten afhængigt af deres karakter (Côté et al., 2020). *Quality social dynamics* opdeles i: *Interpersonal Relationships*, *Team Dynamics* og *Social Environment*.

Interpersonal Relationships omhandler af de dyadiske interaktioner mellem udøver og andre i det omkringliggende idrætsmiljø, som vedkommende er en del af, eksempelvis trænere, holdkammerater, dommere og forældre, samt hvordan disse interaktioner har indvirkning på udøverens idrætsoplevelse (Côté et al., 2020).

Team dynamics omhandler det hold, som den enkelte udøver tilhører, samt holdets indvirkning på udøveren. Her har sådan noget som normative forventninger, rollefordelingen på holdet og udøverens sociale identitet en betydning (Côté et al., 2020).

Social environment omhandler kvaliteten af det sociale miljø på klubplan, som udøveren begår sig i. Her kan kulturen der er i klubben eks. have indflydelse på de værdier som trænere lærer videre til udøvere (Côté et al., 2020).

2.1.1.3 Personal engagement in activities

Det tredje *Dynamic element* er *Personal engagement in activities*, og omhandler den unge udøvers deltagelse i sin idrætsgren, såvel som komplementerende aktiviteter indenfor, såvel som udenfor, idrættens verden, hvilket har indvirkning på den langsigtede udvikling af udøveren (Côté et al., 2020). *Personal engagement in activities* består af de tre delelementer: *Sport of Interest*, *Complementary Physical Activities* og *Complementary non-sport related activities*.

Sport of Interest omhandler balancen mellem *Deliberate Play* (dvs. ustrukturerede aktiviteter som har til hensigt at maksimere nydelse) og *Deliberate Practice* (dvs. højt struktureret aktiviteter der har til formål at forbedre præstation), inden for den idræt som udøveren dyrker. Her har man eks. set, at for megen *Deliberate Practice* kan føre til nedsat motivation og øget skadesrisiko (Côté et al., 2020).

Complementary physical activities omhandler de komplementerende aktiviteter, som udøveren laver udenfor sin idrætsgren. Her er forholdet mellem *Specialisering* (dvs. specialisering ift. én idrætsgren) og *Sampling* (dvs. deltagelse i mange idrætsgrene) i fokus, hvor det har vist sig, at tidlig *specialisering* kan resultere i udbrændthed, frafald og fald i motivation (Côté et al., 2020). *Complementary activities* omhandler de aktiviteter som udøverne bruger tid på udenfor sin idrætsgren, såsom musik, frivilligt arbejde, skoleklubber med mere. Disse aktiviteter har vist sig at være vigtige, da disse kan fremmer velvære, styrker interpersonelle relationer samt modvirker risikoen for antisocial adfærd (Côté et al., 2020).

2.1.2 Personal Assets

Personal Assets bestående af de fire C'er repræsenterer kollektivt et rammeværk, hvor udviklingen af disse, er associeret med positive sportsoplevelser og på længere sigt fordrer forandringer i form af deltagelse, præstation og personlig udvikling (Côté et al., 2016). Disse fire C'er er også kendt som: *Competence*, *Confidence*, *Connection* og *Character* (Côté et al., 2016).

Competence er det første af de fire C'er, og beskriver individets anskuelse af egne evner indenfor et givent område (Côté et al., 2016). Selvom begrebet *Competence* dækker over flere domæner såsom sociale, kognitive, akademiske kompetencer, bør konceptualiseringen af *Competence* dog begrænses til en ungdoms-idrætssammenhæng (Côté et al., 2016).

Confidence er et udtryk for udøverens tro på sig selv, og på at vedkommende kan opnå succes inden for sin idrætsgren. Her skal *Confidence* ikke anskues som udøverens globale selvværd, men udelukkende som en domænespecifik tro på egne evner ift. den givne idrætssammenhæng (Côté et al., 2016).

Connection omhandler kvaliteten af udøverens relationer med de individer, der er involveret i vedkommendes idrætsgren, samt naturen af de interaktioner som skaber disse relationer. Her har de mange typer af relationer indflydelse på udøverens personlige vækst (Côté et al., 2016). Det sidste af de fire C'er er *Character*, der kan anskues som udtryk for en persons integritet, empati respekt og personlige værdier (Côté et al., 2016 : Jelencic et al., 2007)

2.1.3 Outcomes

Gennem vedvarende arbejde med *Dynamic Elements* som skaber de umiddelbare idrætsoplevelser forudsætningen for udviklingen af *Personal Assets* som fordre resultatet på kort sigt, når man nogle langvarige resultater, der i PAF er kaldet *Outcomes*. Disse er også kendt som de 3P'er: *Participation*, *Performance* og *Personal Development* (Côté et al., 2020).

Participation er et udtryk for udøvernes idrætsdeltagelse, som er en forudsætning for *Performance* omhandler udøverens præstation, som den forbedres over tid i sporten, såvel som *Personal Development*, der beskriver udøverens personlige udvikling gennem deltagelse i idrætten (Côté et al., 2020).

2.1.3 Min anvendelse af PAF

Jeg har i dette projekt valgt at inddrage PAF for at positionere mig teoretisk ift. at fremme personlig udvikling for udøvere i Aalborg Sportskarate. Personlig udvikling kan ifølge PAF nås på den lange bane gennem arbejde et med den personlige egenskab *Character*, som kan ændres på den korte bane, såfremt miljøet fordre dette, der som nævnt er betegnet *Dynamic Elements* i PAF modellen.

Ser man på det fysiske miljø, gennem *Appropriate settings*, så har Aalborg Sportskarate nogle gode træningsfaciliteter, hovedsageligt bestående af to store lokaler til træning af udøvere. Dette giver den enkelte udøver god plads og forudsætninger for at udfolde sig fysisk, under forskellige øvelser, og gør det samtidigt muligt at anvende mange forskellig remedier som bolde, reb, spillekort, hulahopringe, musemåtter mm., hvilket trænerne gør meget brug af, for at bringe legende elementer ind, der kan forbedre udøvernes karateegenskaber på en sjov og anderledes måde.

Ser man på miljøet i Aalborg Sportskarate ud fra perspektivet af *Personal engagement in activities*, så er træningen netop præget af en legende tilgang, hvor cheftræneren Allan bruger meget tid på at fordre et miljø, som er både sjovt og lærerigt for den enkelte udøver.

Hvad angår det sociale miljø i Aalborg Sportskarate, beskrevet ud fra *Quality social dynamics*, er dette kendetegnet ved et stærkt fællesskab både mellem udøvere og deres trænere. Her møder mange udøvere i god tid før træningen begynder og snakker med hinanden og med Allan, hvor de også ind imellem leger med boldspil sammen inden træning. Det gode fællesskab ses også efter træning, hvor udøvere tager sig god tid til at snakke og hygge sammen både

under og efter udstrækning.

I forbindelse med mit samarbejde med Aalborg Sportskarate, har jeg haft fokus på at fremme personlig udvikling gennem arbejde med udøvernes *character*, hvilket jeg har gjort ved anvendelse af et udviklingsforløb baseret på personlighedsprofilering. For at kunne fremme *character*, har jeg måtte introducere nogle ændringer i træningsmiljøet, hvilket jeg hovedsageligt har gjort gennem *Personal engagement in activities*, hvor disse ændringer har fordret en anden afvikling af udøvernes vante træningspas. Jeg valgte dog, at holde fast på den legende træningstilgang som kendetegner Aalborg Sportskarate, for ikke at lave store ændringer ift. den fundamentale måde, hvorpå udøverne plejer at træne. Istedet introducerede jeg en anden måde at afvikle træningsspasse på, med at forskellige typer af fokus som lå ud over det at fremme de karatetekniske færdigheder. Disse ændringer tog udgangspunkt i det teoretiske grundlag af profilværktøjet, som jeg valgte at bringe i spil. Dette profilværktøj vil blive præsenteret i det kommende afsnit.

2.2 Personlighedsprofilering

I dette afsnit vil jeg beskrive det teoretiske udgangspunkt, som danner rammen for personlighedsprofilering, såvel som præsentere det specifikke profilværktøj, som jeg anvender i dette projekt. Til slut vil jeg forklare, hvordan jeg har gjort brug af dette profilværktøj ifm. udvikling, implementering og evaluering af udviklingsforløbet i Aalborg Sportskarate.

2.2.1 Personligheden

Inden for undersøgelse af personligheden, er trækteori en af de hovedsagelige tilgange (Novikova, 2013). Trækteori er en overfladeorienteret tilgang til personligheden (Ewen, 2014), hvor det her antages, at der findes træk af personligheden, der kan defineres som vanlige adfærdsmønstre, tanker og følelser, som kommer til udtryk i en bred vifte af situationer (Novikova, 2013). Disse træk er relativt stabile over tid (Novikova, 2013), hvorved man er prædisponeret ift. at udvise en bestemt adfærd pga. disse træk, også selvom den forudsatte adfærd ikke nødvendigvis viser sig (Weinberg & Gould, 2011). Derudover kan de samme personlighedstræk komme til udtryk på forskellige måder afhængigt af individet (Novikova, 2013).

Da der findes rigtig mange begreber, som kan beskrive personligheden, kan man anvende faktoranalyse til at reducere store mængder af mulige personlighedstræk ned til nogle få fundamentale menneskelige træk (Ewen, 2014). Her anvendte Raymon B. Cattell faktoranalysen tilbage i 1940'erne og 1950'erne, hvor han reducerede Gordon W. Allports liste af 4000-5000 personlighedstræk til blot 16 hovedtræk, med den begrundelse, at psykologien var nødt til at blive mere objektiv og matematisk, hvis den skulle modnes som videnskab (Ewen, 2014). Cattells anvendelse af faktoranalysen inden for psykologien lagde sidenhen fundamentet for FemFaktorModellen, også kendt som The Big Five, som blev populariseret af Paul T. Costa, Jr. og Robert R. McCrae i 1980'erne. Her reducerede man de mange personlighedstræk til fem hovedtræk kendt som; Openness to Experience (Åbenhed for oplevelser), Conscientiousness (Samvittighedsfuldhed), Extraversion (Udadvendthed), Agreeableness (venlighed) og Neuroticism (Neuroticisme). FemFaktorModellen dominerer idag landskabet indenfor psykologisk forskning (Ewen, 2014), og er til dato også den mest anvendte inden for idrættens verden (Piepiora et al., 2024), hvor den blandt andet bruges til at prædikere præstation blandt udøvere (Shuai et al., 2023). Andre profilværktøjer anvendes dog også inden for idrætten som DISC (står for: Dominance, Influence, Steadiness, and Conscientiousness) og Myers Briggs Type Indicator (MBTI) hvor man eks. har anvendt disse til at undersøge amerikanske fodboldspilleres personligheder ift. den position de spiller banen (Kollock, 2020 ; Schurr et al., 1984). Der er dog, ifølge Solgaard & Nissen (2021) en generel antagelse inden for psykologisk forskning om, at vi kan anvende personlighedsprofilering til at beskrive mennesker mere objektivt, hvormed disse profilværktøjer tildeles meget magt ift. vores opfattelse af den enkelte respondent. Dette er problematisk fordi menneskelig adfærd er kompleks, og derfor ikke udelukkende kan forklares ud fra personlighedstræk (Ewen, 2014). Af denne grund vil der i dette projekt blive anvendt et profilværktøj, som er lavet som et dialogredskab, hvor der med anvendelsen af denne ikke antages, at profilen kan udgøre en tilstrækkeligt objektivt repræsentation af respondentens væremåde i sig selv.

2.2.2 FokusProfilen

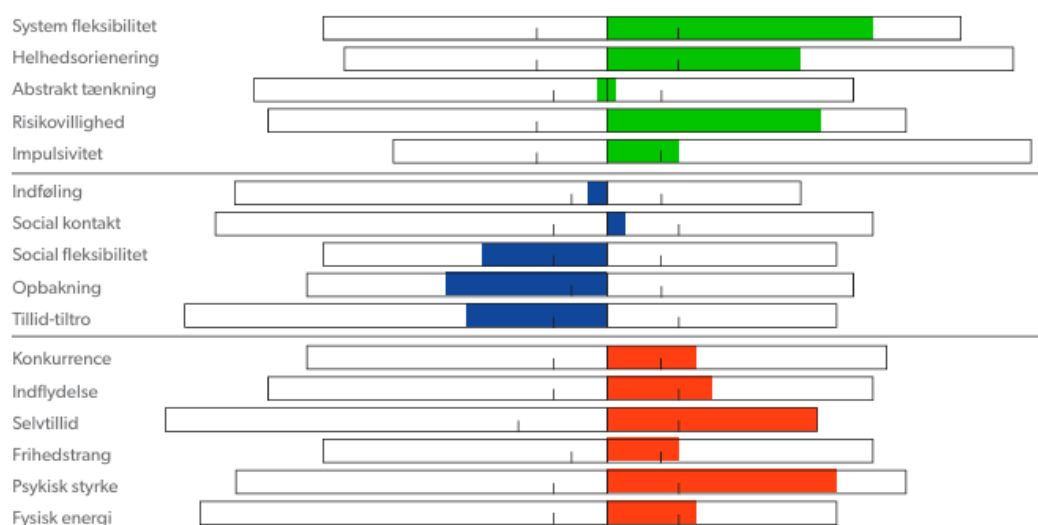
I dette projekt, har jeg valgt at gøre brug af FokusProfilen af Garuda AS, som er profileringsværktøj, der er lavet til brug som rekrutterings- eller udviklingsredskab i virksomheder (Garuda, n.d.-a), men som også tidligere været anvendt inden for sport, hvor blandt andre det Færøske herrelandshold i håndbold (Garuda, 2023a), det danske

kvindelandshold i håndbold (Garuda, n.d.-b), samt inden for E-sport, hvor det danske hold Astralis har gjort brug af værktøjet (Garuda, 2017).

Dette profileringsværktøj har endnu ikke været anvendt inden for individuelle sportsgrene, herunder kampsport, hvorved dets anvendelse i dette projekt bidrager med ny viden om FokusProfilens anvendelse inden for sport. I det kommende afsnit vil jeg forklare FokusProfilens oprindelse, samt hvad der kendetegner den. Herefter vil jeg beskrive, hvordan jeg har gjort brug af værktøjet i dette projekt.

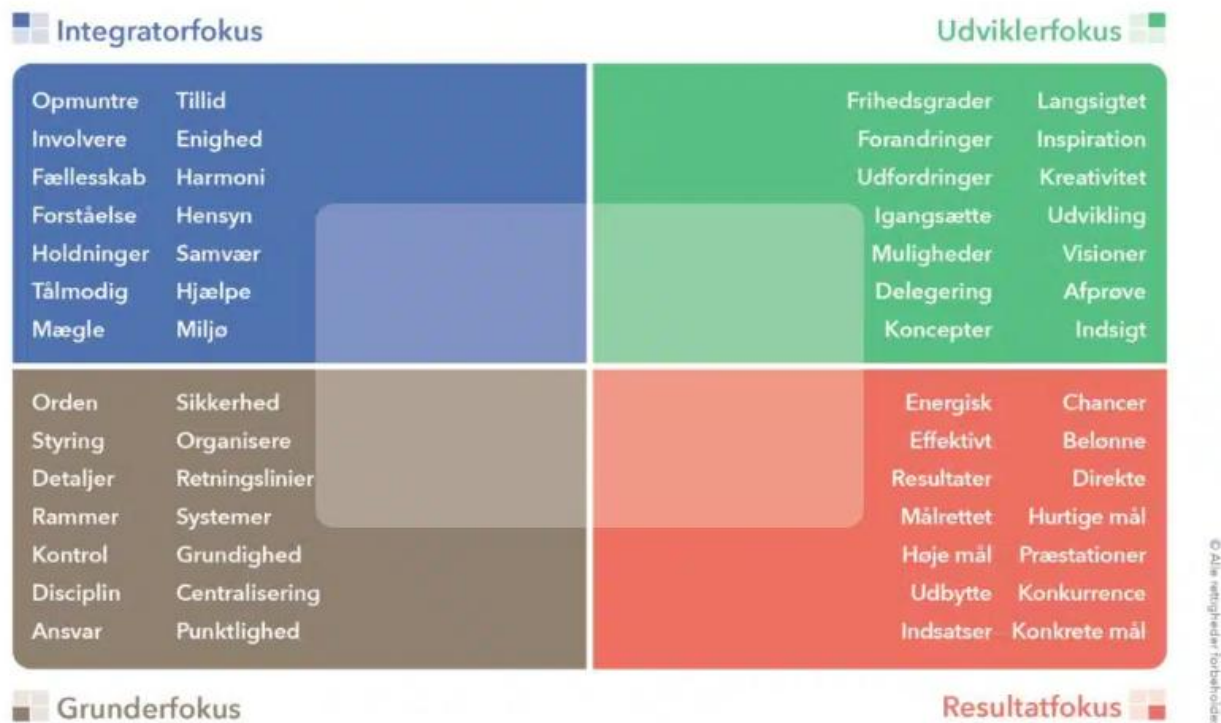
2.2.2.1 Modellens oprindelse

FokusProfilen udspringer af CompetenceProfilen, som er et andet profilværktøj fra Garuda AS. CompetenceProfilen er opbygget af 16 personlighedstræk inddelt i 3 kategorier, efter Garudas hoved-hjerte-ben-model, hvor denne inddeling af personlighedstræk er verificeret via faktoranalyse (Havaleschka, 2017). De 16 træk, samt deres inddeling i Hoved-hjerte-ben-modellen kan ses på figur 3.



Figur 3: Herover ses de 16 træk i CompetenceProfilen inddelt efter hoved-hjerte-ben-modellen i et eksempel på en profil. De øverste personlighedstræk, angivet grafisk med grøn farve, udgør hovedet i hoved-hjerte-ben-modellen, hvor de midterste med blå farve udgør hjertet, og de nederste med rød farve udgør benene (Garuda, n.d.-c ; Havaleschka, 2017).

Efter inddelingen af de 16 træk i hoved-hjerte-ben modellen, har Garuda siden lavet en større nuancering, hvor hovedet i modellen er blevet delt i to, hvilket har gjort plads til at skelne mellem behovet for detaljer, sikkerhed, strukturer, konkretisering på den ene side, og fleksibilitet, overblik, risikovillighed, abstraktion på den anden side (Havaleschka, 2017). Denne opdeling af hovedet i modellen, skaber i alt fire forskellige personlighedstyper, og danner grundlaget for FokusProfilen (se figur 4), som vil blive beskrevet i det kommende afsnit.



Figur 4: På ovenstående figur ses FokusProfilen med dens fire forskellige fokustyper, Integratorfokus, Grunderfokus, Resultatfokus, og Udviklerfokus. Disse fokustyper kan beskrives ud fra de træk, der står skrevet i hvert farvede felt, som markerer den enkelte fokustype (Garuda(n.d.-d)).

2.2.2.2 Fokusmodellen

Fokusmodellen opdeles i de fire af typer; *Udviklerfokus*, *Grunderfokus*, *Integratorfokus* og *Resultatfokus*. Her udgør *Udviklerfokus* og *Grunderfokus* hovedet i den tidligere nævnte hoved-hjerte-ben-model, som blev delt i to, hvor *Integratorfokus* udgør hjertet og *Resultatfokus* udgør benene. Som det ses på figur 4, så er *Udviklerfokus* og *Grunderfokus* placeret diagonalt overfor hinanden i FokusProfilen, og udgør i en vis udstrækning hinandens modsætninger. Det samme gør sig gældende for *Integratorfokus* og *Resultatfokus* (Havaleschka, 2017). Jeg vil nu forklare, hvad der karakteriserer hver af de fire typer af fokus.

Den *Udviklerfokuserede* type beskriver en visionær og kreativ person, som kan lide at udfordre forældede koncepter og rammer. Vedkommende kan godt lide at tage store spring, og lader sig ikke stoppe af uvæsentlige detaljer. Dog kan udvikleren have svært ved, når ideerne møder modstand og kritik fra dem, som ikke deler de samme visioner (Garuda, 2023b).

Den *Grunderfokuserede* type beskriver en person, som godt kan lide kontrol og risikominimering. Her vægtes orden og struktur højt, og vedkommende trives med at fremtiden er planlagt og forudsigelig, således at man kan gardere sig mest muligt mod det uventede. Dog tynger uforudsigelig grunderen, og når tingene ikke er planlagt, bliver vedkommende nemt stresset og rastløs (Garuda, 2023b).

Den *Integratorfokuserede* type beskriver den empatiske og fællesskabsorienterede person, som trives med at skabe gensidig forståelse, tage individuelle hensyn og undgå uenigheder. Her er god kommunikation vigtigt for integratoren, som ikke finder det nemt, når fællesskabsfølelsen forsvinder, og stilhed erstatter dialog (Garuda, 2023b).

Den *Resultatetfokuserede* type beskriver en person, som er målrettet, modig og som brænder for at skabe resultater. Vedkommende kan lide, når tingene er i bevægelse, og vedkommende presser sig selv og sit hold i jagten på høje og konkrete mål. Dog kan den Resultaterfokuserede person ikke lide, når ambitioner må neddæmpes, eller når folk omkring vedkommende ikke yder en helhjertet indsats, hvilket leder til skuffelse og frustration (Garuda, 2023b).

2.2.2.3 Et samtaleværktøj

Garuda er af den opfattelse, at FokusProfilen ikke kan stå alene i forklaringen af, hvem man er som person. FokusProfilen skal anskues som et samtaleværktøj, hvor der ved tilbagemelding følger en samtale, der giver respondenter muligheden for at validere eller eventuelt korrigere sine besvarelser, såfremt vedkommende skulle have misforstået udsagn, ifm. udfyldelsen. Denne åbne tilgang bygger på ideen om, at reliabiliteten og validiteten skal findes gennem samtalen og ikke via statistik, og gør dermed tilbagemeldingen til et vigtigt element ved anvendelsen af FokusProfilen (Havaleschka, 2017). Derfor kræver dét at uddele og give tilbagemelding på FokusProfilen, at man er certificeret, hvilket jeg derfor er blevet, inden påbegyndelsen af udviklingsforløbet i Aalborg Sportskarate.

2.2.6 Min Anvendelse af FokusProfilen

I dette projekt har jeg anvendt FokusProfilen af Garuda AS, som teoretisk ramme for udviklingsforløbet med udøverne i Aalborg Sportskarate. Her fik alle udøvere gennem forløbet mulighed for at træne inden for alle de fire typer af fokus. Derudover udfyldte de udøvere, som deltog i dette projekt, også en FokusProfil, hvilket skulle fordre en dialog ved tilbagemeldingen, der kunne være med til at fremme deres kendskab til sig selv, og dermed hjælpe med at fordre personlig udvikling. Dette vil blive nærmere beskrevet i afsnittet *Evaluerings - Første Halvdel af Udviklingsforløbet*.

4.0 Metode

I dette afsnit vil jeg gennemgå mit videnskabsteoretiske ståsted, såvel som at beskrive den kontekst, hvori projektet er udfærdiget. Herefter vil jeg beskrive mit forskningsdesign, og dermed hvordan udviklingsforløbet i dette projekt er udviklet, implementeret og evalueret.

4.1 Videnskabsteoretiske ståsted

4.1.1 Pragmatisme

I dette projekt er der anvendt et pragmatisk perspektiv, da jeg har valgt at gøre brug af aktionsdesignforskning som metodisk ramme for udviklingen, implementeringen og evalueringen af udviklingsforløbet i Aalborg Sportskarate. Dette betyder, at selve udviklingsprocessen af forløbet har været kendetegnet ved en samarbejdende proces mellem Aalborg Sportskarate som organisation og mig som forsker (Sein, et al., 2011). Her er pragmatismens anskuelse af vidensopnåelse, noget der udvikles gennem undersøgelse i den sociale, såvel som den politiske og historiske, kontekst, jeg som forsker befinder mig i (Creswell & Creswell, 2023), hvilket harmonerer med ideen inden for aktionsdesignforskning, om at videnskabelse er situeret og udformet i samarbejdet mellem forsker og organisation (Sein, et al., 2011)

Ontologisk binder jeg mig, med min pragmatiske tilgang, ikke til en fast opfattelse af sandheden, men anskuer snarere sandheden, som værende det der virker i praksis (Creswell & Creswell,

2023). Dette betyder, at jeg rent epistemologisk tilgår vidensopnåelsen gennem undersøgelse med de metoder, som jeg finder nødvendige for at besvare mit forskningsspørgsmål (Creswell & Creswell, 2023). Her kræver undersøgelsesprocessen refleksion over, hvilken baggrundsviden, samt overbevisninger, jeg som forsker kommer med, da disse er med til at influere mine handlinger (Legg & Hookway, 2021). Her kommer som forsker selv med baggrund inden for en anden kampsport end karate, og har dermed en anden erfaringer med hvordan kampsport trænes og forstås, sammenlignet med måden hvorpå den praktiseres i Aalborg Sportskarate. Jeg måtte derfor reflektere over forskellen i opfattelse af kampsporten, samt hvad dette kunne have af betydning for mine handlinger, når det kom til udviklingen af forløbet, hvilket ledte mig til at søge større bekendtskab med mit undersøgelsesfelt, igennem observationer af eliteholdene samt deltagelse på seniorhold, hvilket vil blive nærmere uddybet i afsnittet *Forskers Baggrund*. Derudover har jeg igennem projektet haft løbende kontakt med min vejleder, som agerede critical friend og hjalp mig med, at være mere bevidst om mine forhåndsantagelser (Costa & Kallick, 1993).

Som forsker må jeg også acceptere, at de problemerne som jeg undersøger ikke er statiske, da det at sætte sig ind i dem, er med til at forandre både problemerne selv, samt de aktører som indgår i at finde løsningen (Whyte, 1999), hvormed er der en forbundethed mellem problemarbejde og problemerne som undersøges (Whyte, 1999). I det omfang, at jeg som pragmatisk forsker begår fejl, kan yderligere diskussion og undersøgelse identificere og eliminere disse fejl på sigt (Legg & Hookway, 2021), hvormed min undersøgelse ikke fokuserer på at opnå absolut sikkerhed, men snarere hvordan jeg opbygger selvkorrigerende metoder til at sikre fejlbarlig fremskridt (Legg & Hookway, 2021). Trods jeg gennem mit samarbejde med Aalborg Sportskarate har haft løbende samtaler med både træner og udøvere om udviklingsforløbet og dets indhold, opstod der alligevel nye problemstillinger undervejs, hvor nogle af de elementer som var blevet inkluderet i forløbet måtte gentænkes undervejs af hensyn til at være tro mod klubbens træningsprincipper. Her blev opfattelsen af, hvad der kunne fungere, når øvelser skulle afprøves i praksis, ændret for både chefræneren og jeg, trods øvelserne var lavet i fællesskab. Dermed måtte der findes nye måder, at arbejde med udøverne på, hvilket ledte til nogle nye løsninger, hvor den løbende dialog med træner og udøvere sikrede muligheden for fejlbarlig fremgang. Her fordrede mit metodevalg, i form af aktionsdesignforskningen, en mulighed for at gennemgå flere cyklusser, der fungerede som en selvkorrigerende process i udviklingen af forløbet. Forklaring af aktionsdesignforskningen som metode, såvel som de ændringer jeg har måtte foretage undervejs i forløbet, vil blive uddybet

senere i afsnit.

4.2 Kontekst og Case

4.2.1 Adgang og Deltagerudvælgelse

Karateudøverne i dette projekt blev rekrutteret fra Aalborg Sportskarate, som blev valgt af hensyn til deres generelle åbenhed overfor samarbejde med eksterne organisationer (Sportskarate.dk, n.d.-a), hvor de også tidligere har arbejdet sammen med Aalborg Universitet. Under et indledende møde med chefræneren Allan blev vi enige om at skabe et forløb sammen, som havde til formål at fremme personlig udvikling for udøverne i klubben. Her gav Allan udtryk for, at det ville være godt at arbejde med et værktøj, som kunne give udøverne bedre kendskab til sig selv. Vi talte her om, hvilket hold af karateudøvere i Aalborg Sportskarate, som det ville give mening at arbejde med, hvor valget faldt på at rekruttere udøvere fra det ældste elitehold med navnet Olympic Team, hvor udøverne er +16år. Dette hold blev valgt, da de ældre udøvere ville have bedre forudsætning for at tænke abstrakt (Spaten et al., 2010), hvilket vi så som fordelagtigt, da vi ønskede at implementere et værktøj til personlig udvikling.

Projektet blev sidenhen præsenteret for udøverne på Olympic Team, hvor i alt 11 udøvere valgte at skrive sig op til at deltage i udviklingsforløbet. Herefter blev 10 udøvere (3 mænd, 7 kvinder), med en gennemsnitsalderen 17,5 år, udvalgt til deltagelse. Udvælgelsen af blot 10 deltagere skyldes en begrænsning i antallet af FokusProfiler, som var tilgængelige for forskeren til at foretage profilering af udøverne. Informationer om de 10 udøvere kan læses i tabellen herunder (se tabel 1).

<i>Pseudonym</i>	Rikke	Pernille	Julie	Anna	Martin	Katrine	Louise	Lars	Peter	Josefine
Køn	Kvinde	Kvinde	Kvinde	Kvinde	Mand	Kvinde	Kvinde	Mand	Mand	Kvinde
Alder	16	16	19	19	18	18	16	20	16	17
Bæltegrad	Brun	Brun	Sort	Sort	Sort	Sort	Brun	Sort	Brun	Sort

Tabel 1: På tabellen herover ses hvilke udøvere var deltagende ved forsøget, samt deres køn alder og bæltegrad.

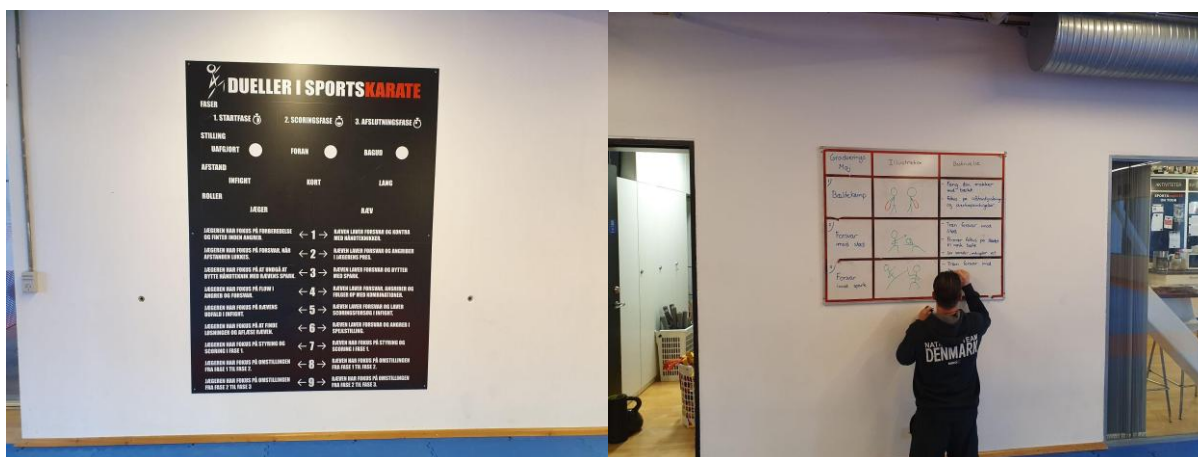
Eksklusionskriterierne for dette projekt var skader, som ville holde udøverne fra at deltage i størstedelen af udviklingsforløbet, som varede fire uger i alt. Her var to af de 11 udøvere, som ønskede at deltage i forløbet, skadet, hvor en deltager havde problemer med ryggen, og en anden deltager havde knæproblemer. Vedkommende med knæproblemer blev inkluderet i projektet grundet vedkommendes kontakt med fysioterapeut og udsigt til bedring indenfor en rimelig tidsperiode, hvorimod vedkommende med rygproblemer blev ekskluderet af hensyn til vedkommendes egen uvished omkring sin skade.

Alle udøvere i dette projekt fik tildelt pseudonymer af hensyn til deres privatliv, hvorimod chefræneren Allan optræder med sit rigtige navn efter eget ønske.

4.2.2 Klubben, Cheftræner og Udøvere

Aalborg Sportskarate blev stiftet i 2004 og har de seneste mange år huset Danmarks bedste Kumitekæmpere (Sportskarate.dk, n.d.-a). Klubben har gjort sig bemærket på både nationalt og internationalt plan, hvor den på nuværende tidspunkt er den mest vindende klub i Danmark for trettende år i træk, og hvor der vindes medaljer Danmarks- og Europamesterskaber 2025 (Nielsen, 2022 ; Krogager, 2024). Klubbens elite og talenter er inddelt i tre hold bestående af Future Team (7-14 år), Elite Team (12-16 år) og Olympic Team(+16 år). Klubben har ca. 400 medlemmer, og har også børne, unge og voksenhold. (Sportskarate.dk, n.d.-b).

Klubbens succes tilskrives blandt andet et rigtigt erfarent træner-team bestående af trænere, der selv har vundet medaljer ved både EM og VM, samt anvendelsen af moderne og pædagogisk gennemtænkte træningsprincipper (Sportskarate.dk, n.d.-a). Denne træningstilgang blev overværet forud for projektets begyndelse, som hvor jeg var inviteret indenfor i Aalborgs Sportskarate for at se træninger for både Elite team og Olympic Team. Her var det tydeligt, at der selv på eliteniveau blev anvendt en træningstilgang, som inkluderede leg i flere elementer af træningspassene. Denne legende tilgang var også gjort visuel på anden vis, hvor der på væggene i klubbens træningslokale hænger flere tavler, som underbygger den legende tilgang. Eksempelvis hænger der midt i salen en tavle, som beskriver ugens tekniske øvelser, som alle indbærer elementer af leg (se figur 5).



Figur 5: På de to billeder herover ses tavlerne i Aalborg Sportskarate. Til venstre ses et billede som omhandler dueller i karate, hvor der anvendes metaforene Ræv og Jæger til at beskrive to forskellige tilgange til dueller som kan anvendes. Til højre ses cheftræner Allan, som er i gang med færdiggøre indskrivningen af nye lege på den tavle, som anvendes af trænerne til at mindes månedens tema, samt en række forskellige lege til at underbygge dette tema, som jævnligt bliver skiftet.

Denne legende tilgang er dog ikke kun begrænset til de tekniske øvelser, men kendetegner yderligere klubbens opvarmning og sparring. Tilgangen til sparring er yderligere beskrevet på en anden tavle, som duellerne indenfor kumite karate har fået tildelt metaforer, der anvendes helt oppe på eliteniveau (se figur 5). Her anvendes udtryk som Jæger og Ræv til at forklare de forskellige tilgange, hvor jægeren beskriver en proaktiv tilgang, som sætter sin modstander under pres, og hvor Ræven beskriver en mere afventende tilgang, som forsøger at slå kontra, at på jægerens angreb. Eftersom Aalborg Sportskarate anvender disse metaforer og leg som en fast integreret del af deres træningspas, kom dette til at have indflydelse på opbygningen af udviklingsforløbet, som der blev lavet i dette projekt, hvilket vil blive beskrevet yderligere i afsnittet *Det første designmøde*.

Kendetegnet for både udøverne på Olympic Team, såvel som træneren Allan er, at de er meget drevet individer, hvor det at præstere efter bedste evne fylder. Dog er de også generelt meget åbne, og er nysgerrige omkring det at prøve nye øvelser eller teknikker, hvilket afspejler sig i træningstilgang i Aalborg Sportskarate, hvor Allan igennem tiden har lavet mange forskellige øvelser baseret på leg til at skabe et kreativt og lærerigt miljø for udøverne. Nysgerrigheden blandt udøverne blev også observeret, såvel som deres vilje til at forbedre sig, hvor jeg bemærkede, at de jævnligt kom til Allan efter træning med spørgsmål til teknisk udførsel ift. bestemte scenarier under kamp. Her tog Allan sig også tiden til at snakke med den enkelte udøver.

Allan er foruden sin position som chefræner i Aalborg Sportskarate også landstræner og står i en position, hvor han jævnligt udtager udøvere til stævner. Trods Allans position som landstræner, er det ikke mit indtryk, at det er det som fylder for udøvere i deres forhold til Allan. I mine samtaler med forskellige udøvere, har de altid omtalt Allan med stor respekt og taknemmelighed for Allans kompetencer og indsats ift. udøvernes karatetræning.

4.2.3 Forskers Baggrund

Som studerende på Aalborg Universitet kommer jeg selv fra en uddannelsesinstitution, hvor der lægges vægt på problembaseret læring. I problembaseret læring er der stærkt fokus på koblingen mellem teori og praksis (Holgaard et al., 2020), hvilket også er et vigtigt aspekt af aktionsdesignforskning (Sein, et al., 2011). Desuden har jeg med mit studie indenfor Idræt og Psykologi også erhvervet mig kendskab til psykologien som felt, samt dens anvendelse i idrætssammenhæng.

Som tidligere nævnt er jeg selv kampsportsudøver med hovedsagelig baggrund indenfor Mixed Martial Arts (MMA). Dette gør, at jeg kommer med en anden forståelse af kampsporten, end den som gør sig gældende i Kumite karate. Eksempelvis er der i Kumite Karate fokus på korrekt teknisk udførsel af slag-, sparke- og nedtagningsteknikker, som et udgangspunkt for at kunne score point under en kamp (World Karate Federation, 2021.). Desuden er der også grænser for, hvor hårdt disse teknikker må landes på modstanderen, såvel som begrænsninger ift. hvilke typer af slag, spark og nedtagninger der må anvendes (World Karate Federation, 2021.). Ingen af disse ovennævnte begrænsninger gør sig gældende indenfor MMA, hvor alle slag-, sparke- og nedtagningsteknikker er tilladt med blot få undtagelser. Desuden scores der inden for MMA ikke point på baggrund af kvaliteten i den tekniske udførelse af slag-, sparke-, eller nedtagningsteknikken, men istedet på baggrund af den effekt teknikken har på modstanderen (Association of Boxing Commissions and Combative Sports [ABC], 2024).

Til trods for de ovenstående forskelle mellem Kumite Karate og MMA, oplevede jeg også mange ligheder, hvor Kumite karate, med dens anvendelse af slag-, sparke- og nedtagningsteknikker, indeholder mange af de samme aspekter af kampsporten, som jeg kender det fra MMA, hvilket udgjorde et relativt stort overlap ift. min kampsportsforståelse. Dog valgte jeg, grundet mit manglende kendskab til regelsættet inden for Kumite Karate i starten af projektet, såvel som min nysgerrighed omkring sporten, at deltage i fire træningspas på Aalborg Sportskarates seniorhold. Her opnåede jeg som deltagende observatør, ikke blot et indblik i regelsættet, men

også en dybere forståelse for klubbens træningstilgang, som var vigtigt for, at jeg kunne tilpasse aktionsdesignforskningen, som jeg udførte, til den kontekst jeg arbejdede i (Sein, et al., 2011). Her oplevede jeg også flere ligheder mellem træningstilgangen i Aalborg Sportskarate og min egen kampsportsforståelse. I Aalborg Sportskarate præger man eks. udøverne i til at påtage sig en jægerrolle, og dermed tage kontrol over centrum af kamparealet, hvilket ifølge Allan gøres, da dette ofte er favorabelt set af dommerne, at være den udøver som tager styring på kampen. Inden for MMA ses det ligeledes favorabelt, at være den udøver som tager kontrol over kamparealet, og kan ligefrem være det der afgør en kamp, hvis udøverne står lige på point (Association of Boxing Commissions and Combative Sports [ABC], 2024).

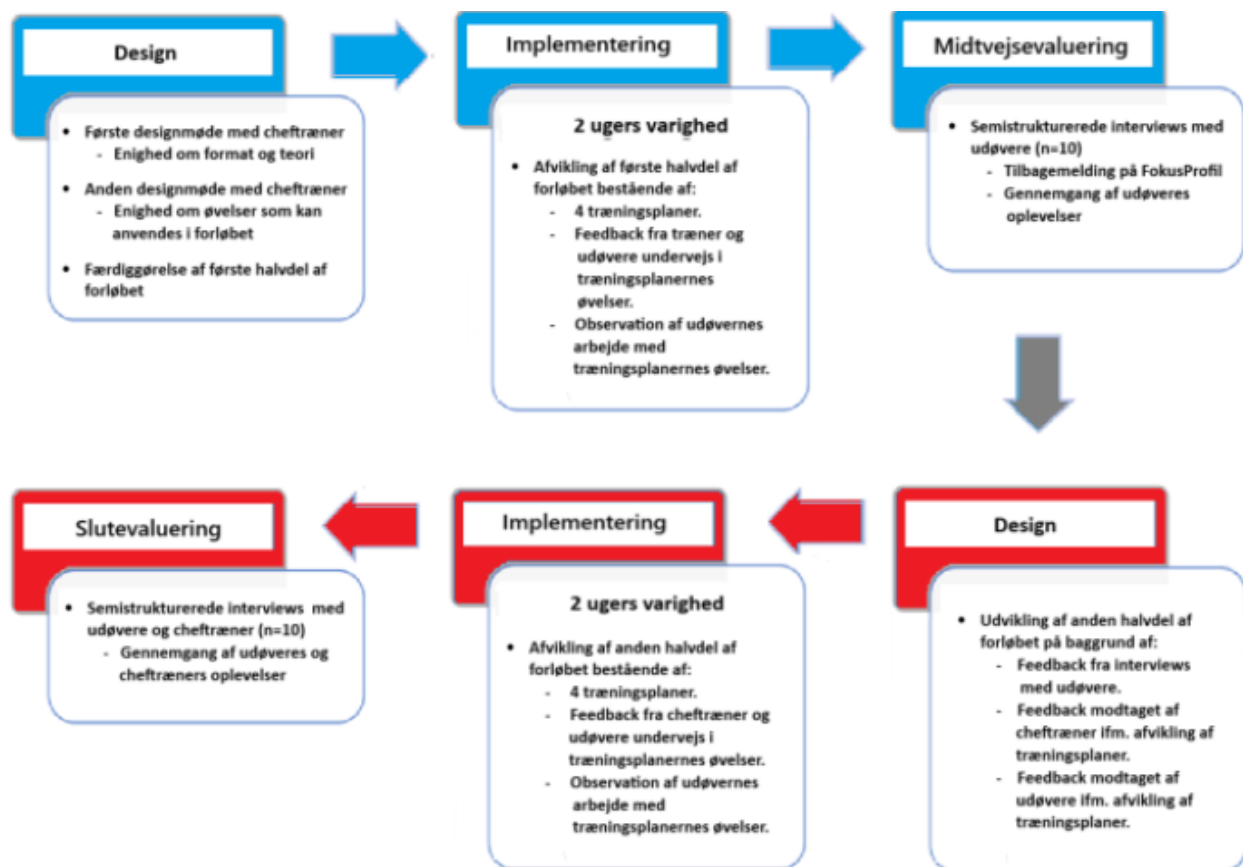
Selvom jeg som forsker kom med en anden forståelse af kampsporten, oplevede jeg generelt dette som en styrke, snarere end en begrænsning ift. samarbejdet omkring udviklingen af forløbet med Aalborg Sportskarate. Her gjorde min mere frie forståelse, at jeg var mindre begrænset ift. idegenereringen omkring indholdet af forløbet, hvormed Allan i høj grad kom til at stå for at tilpasse ideerne, således de passede ind i en karatemæssig kontekst. Dermed er det også mit indtryk, at forskellen i kampsportforståelse, har været sundt for den kreative proces i udviklingen af forløbet.

4.3 Aktionsdesignforskning: Procedure og Dataindsamling

Forløbet der blev udviklet i samarbejde med Aalborg Sportskarate tager udgangspunkt i Sein's model af aktionsdesignforskning (Sein, et al., 2011), hvor der er fokus på opbygning, intervention og evaluering af et artefakt, som skabes gennem innovation, interaktion og hensyntagen til brugeren (Sein et al., 2011). Jeg har anvendt denne metode, da den gør mig i stand til, igennem tæt samarbejde med Aalborg Sportskarate, at skabe et udviklingsforløb, som ikke bare afspejler mine teoretiske hensigter som forsker, men som også kommer til at tage højde for udøverne og deres løbende arbejde med forløbet (Sein et al., 2011).

Aktionsdesignforskning bygger på en række underliggende principper herunder; 1) Praksisinspireret forskning, 2) Teori-indgroet artefakt, 3) Gensidig formgivning, 4) Gensidigt indflydelsesrige roller, 5) Autentisk og samtidig evaluering, 6) Vejledt fremkomst og 7) Generaliseret resultat (Sein et al., 2011). Min anvendelse vil blive beskrevet undervejs i dette afsnit.

Inden for aktionsdesignforskning foregår udvikling, intervention og evaluering af artefaktet cyklisk (Sein, et al., 2011). Her gennemgik udviklingsforløbet i dette projekt to af disse cyklusser, hvorfor jeg har valgt at opdele forklaringen af forløbet i to halvdele (se figur 6)



Figur 6: På ovenstående figur ses det, hvordan udviklingsforløbet blev udviklet, implementeret og evalueret gennem to cyklusser. Bokse som beskriver den første halvdel af forløbet, og dermed den første cyklus, har farven blå. Bokse som beskriver anden halvdel af forløbet, og dermed den anden cyklus, har farven rød.

I det kommende afsnit vil jeg starte med at beskrive, hvordan udviklingsforløbet i Aalborg Sportskarate blev udviklet, implementeret og evalueret i første cyklus, hvor jeg her vil gå i dybden med den teoretiske inspiration ift. Klubbens legende tilgang, beskrivelse af implementeringen samt redskaber anvendt til evaluering. Da disse ikke ændrer sig ift. anden halvdel af projektet, vil jeg nøjes med at beskrive sidste cyklus kort med de ændringer der var mellem første og anden cyklus.

4.3.1 Udvikling - Første Halvdel af Udviklingsforløbet

4.3.1.1 Det første designmøde

Efter det indledende møde, blev jeg enig med Allan om at arbejde med udøvernes kendskab til sig selv, og at gøre dette i en legende tilgang, da dette allerede var noget, som karakteriserede klubbens måde at træne på. Dermed havde jeg allerede fulgt det første princip i aktionsdesignforskning, netop praksis-inspireret forskning (Sein, et al., 2011), hvor jeg igennem min forskning var drevet af ønsket om at imødekomme en praktisk udfordring. Her mødtes jeg, efter mine observationer og litteratursøgning, med Allan igen, hvor vi diskuterede anvendelsen af Garudas FokusProfil som redskab til at arbejde med udøvernes fokus i karatekontekst. Denne ide blev diskuteret og tilrettet i samarbejde med Allan på to designmøder, som hver varede omkring en time. På det første designmøde blev det teoretiske grundlag for udviklingsforløbet vendt, hvor jeg havde ladet mig inspirere af Caillois fire typer af leg kaldet; *agon*, *alea*, *mimicry*, and *ilinx* (Se tabel 2).

Agon	<i>Agon</i> (konkurrence) udgør konkurrenceorienteret leg, hvor man gennem regler forsøger at skabe lighed mellem deltagere, således at deltagere vinder pga. af bedre færdigheder og evner (Caillois, 2001). Et godt eksempel herpå er karate, hvor udøvere sikres lige vilkår gennem et fast regelsæt, hvad angår tilladte teknikker, påklædning og vægtklasser. Dette sikrer i højest mulige omfang, at det er den mest teknisk dygtige udøver som vinder.
Alea	<i>Alea</i> (tilfældighed) er leg, hvor udfaldet er helt eller delvist baseret på held. I denne type leg kan der indgå terninger eller kort. Eks. bliver poker spilleren givet en hånd af kort, og det er her spillerens opgave at spille de kort efter bedste evne, selvom kortene var tilfældigt givet. Lege baseret på <i>Alea</i> i stand til at udligne individuelle forskelle i færdigheder, og gør dermed alle deltagere i stand til at vinde med held (Caillois, 2001)
Mimicry	<i>Mimicry</i> (forestilling) er kendetegnet ved imitation. Denne type leg ses eks. blandt børn, som prøver at indtage voksenroller i deres leg, som f.eks. Politibetjente eller cowboys, men ses ligeledes blandt voksne under teaterforestillinger, hvor skuespilleren påtager sig en anden identitet (Caillois, 2001).
Ilinx	<i>Ilinx</i> (svimmelhed eller desorientering) er lege som er baseret på søgen efter svimmelhed eller ekstase. Dette kan opleves forlystelsesparker med maskiner der med hurtige bevægelser kan forstyrre equilibrium i det indre øre. I idrætssammenhæng kan

	dette eks. opleves ved dans eller trampolinspring. Fald, hurtige bevægelser, acceleration eller rotation kan være inkluderet i lege som indgår i kategorien Ilinx (Caillois, 2001).
--	---

Tabel 2:I ovenstående tabel ses en forklaring af Caillois 4 legetyper: *agon*, *alea*, *mimicry*, and *ilinx* (Caillois, 2001).

Ifm. det første designmøde med Allan blev det besluttet at udelukke lege baseret på ilinx, grundet dens manglende relevans i karatesammenhæng, samt risiko for skader ifm. at træne kampsport i en desorienteret tilstand. Foruden teorien omkring leg blev der også diskuteret forskellige måder for, hvordan udviklingsforløbet kunne inkorporere de fire personlighedstyper i FokusProfilen meningsfuldt i en karatesammenhæng. Her faldt det eks. naturligt at træne med øje for detaljer og korrekt teknisk udførsel af teknikker, når man arbejder med grunderfokus. Integratorfokus lå op til samarbejdsøvelser, hvor udøverne skulle kommunikere og forholde sig til hinanden, og udviklerfokus lå op til kreative øvelser, hvor udøverne ville få muligheder for at udfolde sig på nye måder teknisk. Under resultatfokus var kompetitive øvelser med kortsigtede mål den naturlige tilgang. Disse teoretiske overvejelser var med til at sikre at tilgangen vi anvendte fulgte aktiondesignforskningens anden princip, teori-indgroet artefakt (Sein, et al., 2011).

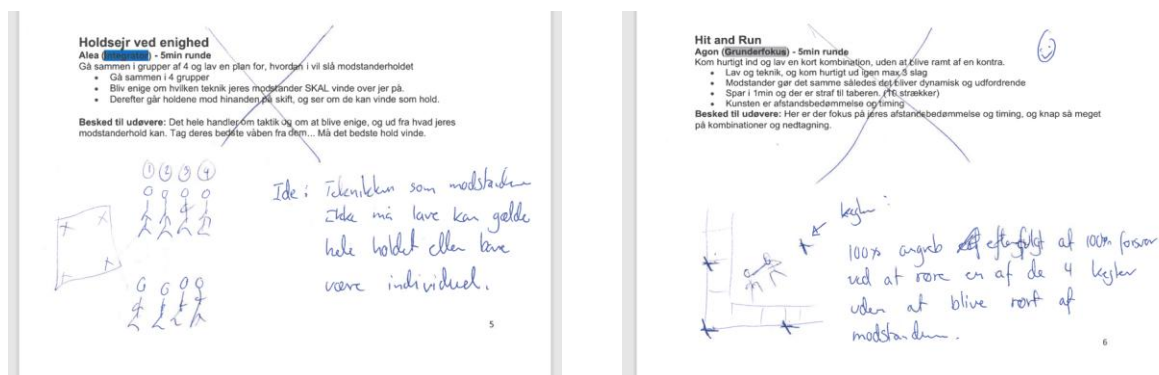
Foruden det teoretiske grundlag for udviklingsforløbet, blev Allan og jeg også enige om formatet af træningsøvelserne, som skulle blive struktureret ud fra træningsplaner, der kom til at indgå i de almindelige træningspas. Olympic Teams almindelige træningspas varer omkring halvanden time, og her blev det aftalt, at vi kunne træne i 30 minutter med udgangspunkt i FokusProfilen under holdets mandags- og onsdagstræning. Her blev disse 30 minutter delt i 15 minutters teknikøvelse og 15 minutters sparringøvelse, hvor hver øvelse havde et bestemt fokus ud fra FokusProfilens fire fokustyper, Grunderfokus, Integratorfokus, Udviklerfokus eller Resultatfokus, og var baseret på en af legetyperne *agon*, *alea* eller *mimicry*. Øvelserne blev placeret i midten af træningspassene, således at udviklingsforløbets teknik- og sparringsøvelse kunne afvikles lige efter hinanden. På denne måde startede Allan træningspasset med opvarmning og teknikøvelser, hvilket varede i ca. 40 - 50 minutter, hvorefter der var en naturlig overgang til udviklingsforløbets teknikøvelse samt efterfølgende sparringsøvelse. Efter udviklingsforløbets sparringsøvelse tog Allan igen over, hvor han brugte 10-20 minutter på afvikling af hans egne sparringsøvelser.

På denne måde kom vi sammen frem til et format som kunne fungere og med de teoretiske

overvejelser udgjorde dette en gensidig formgivning af udviklingsforløbet som aktionsdesignforskningens tredje princip (Sein, et al., 2011).

4.3.1.2 Det Første Udkast

Efter første designmøde udarbejdede jeg et udkast med mulige træningsøvelser ud fra feedbacken der blev modtaget fra chefræneren. Udkastet til udviklingsforløbet bestod af i alt fire træningsplaner, svarende til halvdelen af forløbet, som blev medbragt til endnu et designmøde med chefræneren. Her præsenterede jeg træningsplanerne, som hver havde en teknik og en sparringsøvelse tilknyttet. Disse var lavet på baggrund af den forståelse af karate, som jeg selv havde ud fra mine observationer af træninger, samt deltagelse på seniorholdet, såvel som inspireret af det kampsport jeg selv havde dyrket. Her gennemgik chefræneren hver af disse, og skrev noter dertil, som vi snakkede igennem anvendeligheden af de ideer, jeg havde taget med. Allan sikrede her med sin store mængde af praktisk erfaring, at de udtænkte træningsøvelser passede ind i karatesammenhæng, hvilket endte med at udforme sig i nye øvelser (se figur 7).



Figur 7: På billedet herover ses to øvelser, som blev diskuteret med Hovedtræneren af Aalborg Sportskarate. Disse øvelser var kaldet Holdsejr ved enighed og Hit and Run. Disse øvelser var her i deres begyndende stadie, hvor begge endte med at ændre sig væsentligt fra første udkast. Det kan ses på billedet, hvordan hovedtræneren har tegnet forslag til opsætninger af øvelser samt skrevet mulige regler ned, for at gøre øvelserne mere relevante i en karatemæssig kontekst.

OBS. Krydset sat over teksten er mit og ikke chefrænerens værk.

Efter andet designmøde med Allan, var der kommet et overblik over, hvad det var for en type øvelser der kunne tages med videre og afprøves blandt udøvere. Her blev de første 4 træningsplaner lavet, svarende til første halvdel af udviklingsforløbet (se Bilag A), hvorefter jeg tog ud til klubben og præsenterede vores plan for udøverne samt starte rekruttering af deltagere til projektet.

Efter præsentationen af projektet for Olympic Team, samt efterfølgende udvælgelse af de 10 udøvere til deltagelse i projektet, udfyldte deltagerne en FokusProfil, hvilket skete gennem Garuda's eget system, og i henhold til deres GDPR-Sikkerhedsregler, som udøverne skulle acceptere inden profilen kunne udfyldes. Profilerne blev efter udfyldelse sendt til mig af Garuda via en sikker mail, som krævede multifaktor validering at tilgå. Udøverne modtog deres resultater to uger inde i forløbet, sammen med en mundtlig tilbagemelding, som vil blive nærmere beskrevet i afsnittet *Evaluering - Første Halvdel af Udviklingsforløbet*.

4.3.2 Implementering - Første Halvdel af Udviklingsforløbet

Inden afvikling træningsplaner blev disse altid sendt til Allan tre dage i forvejen for det træningspas, hvor det skulle implementeres. Trods vi havde snakket ideerne igennem, og var blevet enige om, hvordan de enkelte øvelser kunne afvikles, fik Allan altid muligheden for at se den formelle træningsplan igennem i god tid, således vi kunne snakke afviklingen igennem på forhånd og lave rettelser, såfremt Allan så det nødvendigt. I enkelte tilfælde snakkede vi nogle detaljer igennem på dagen kort før afviklingen, men dette omhandlede som regel blot antallet af gentagelser eller tidsforbrug ved enkelte aspekter af øvelserne. Her kom jeg ofte en halv time i forvejen for afviklingen af træningsplanen, mens Allan var igang med at træne U16 holdet, og her observerede jeg flere gange, at Allan afprøvede øvelserne for dagens træningsplan på

forhånd, hvilket formentlig gav ham indblikket i, hvad der med fordel kunne tilrettes ved øvelserne inden de blev implementeret blandt projektets udøvere.

Inden påbegyndelsen af hver øvelse, blev denne altid præsenteret for udøverne, og der blev ligeledes nævnt det fokus som øvelsen tog udgangspunkt i ud fra FokusProfilens fire typer. Hertil var der valg nogle stikord, som var knyttet til forklaringen af fokuset i tilfælde af, den enkelte udøver skulle have glemt, hvad der kendetegnede den bestemte type af fokus i FokusProfilen, øvelsen tog udgangspunkt i. I det kommende afsnit vil jeg beskrive, hvordan træningsplanerne blev implementeret. Her vil jeg tage udgangspunkt i en teknikøvelse og efterfølgende en sparringsøvelse, hvor jeg beskriver deres opbygning ud fra de fire typer i FokusProfilen, såvel de forskellige typer af leg af Caillouis.

4.3.2.1 Afvikling af Træningsplaner

Den første teknikøvelse som udøverne lavede blev kaldt for Terning og teknik. Denne øvelse inkludere nogle skumterninger, som blev købt ind til projektet, hvor disse skumterninger havde plastiklommer på alle sider af terningen. Her skulle udøverne inden træningspassets begyndelse sætte sig sammen og skrive navne på slag- eller sparketeknikker ned på nogle papirer, som blev indsat i lommerne på alle sider af skumterningerne. Når øvelsen sidenhen gik i gang, skulle udøverne slå med disse skumterninger, og udføre den givne teknik, som terningen viste, 10 gange. Hertil fik udøverne at vide, at denne øvelse tog udgangspunkt i et grunderfokus, hvor der skulle trænes detaljeorienteret og med fokus på korrekt teknisk udførelse. Med denne øvelse fik udøverne medbestemmelse ift. hvilke teknikker terningerne skulle indeholde, og samtidigt var øvelsen format styret af forskeren og træneren. Nedenunder illustreres øvelsens gang (se figur 8).



Figur 8: På billedet ovenfor ses en øvelse med brug af skumterningerne, hvor udøverne starter øvelsen med at slå med terningen, og derefter udføre den givne teknik, som terningen viser. Efter 10 gentagelser af øvelsen, går udøverne tilbage og slår med terningen igen, hvorved øvelsen starter forfra.

Øvelsen Terning og teknik var baseret på typen af leg kaldet Alea, hvilket betyder at øvelsen rummer et element af tilfældighed (Caillois, 2001). I denne øvelse bestod tilfældigheden af kastet med terningen som dikterede, hvilken teknik udøveren skulle udføre.

Efter teknikøvelserne gik udøverne over til sparringsøvelserne, hvor der enten blev sparret i par eller som et hold. Trods karate er en individuel sport, laves der til stævner også holdkampe, hvor kampene kæmpes individuelt, men hvor holdets resultat afhænger af udfaldet fra alle de individuelle kampe. Af denne grund blev det besluttet at inkludere holdkampe som en del af øvelserne i udviklingsforløbet. Her var en af øvelserne eks. kaldet Holdsejr ved enighed, og var baseret på intergratorfokus. I denne øvelse blev udøverne opdelt i hold, hvor hvert enkelt hold skulle blive enige om én bestemt teknik, som hver udøver på modstanderholdet ikke kunne score point med. Dette skulle tvinge udøverne til at forholde sig til repertoire af deres kammerater på modstanderholdet, og i deres eget hold nå til enighed om hvilke teknikker der skulle fratages modstanderholdets udøvere. Efter hvert hold var blevet enige om teknikkerne modstanderholdets udøvere ikke måtte anvende til at score point med, skulle de ud og dyste mod hinanden. Efter 1 minuts sparring blev der talt sammen, hvor mange point der blev scoret sammenlagt på hvert hold, og der blev fundet et vinderhold. Herefter gentog øvelsen sig til de 15 minutter var gået. Øvelsen kan ses illustreret herunder (se figur 9).



Figur 9: På billedet herover ses øvelsen Holdsejr ved enighed, hvor udøverne på første billede begynder med at blive enige om, hvilke teknikker modstanderholdets enkelte udøvere ikke må anvende til at score med. På næste billede fortælles det åbent, hvilke teknikker holdene har udelukket for hinanden, hvorefter der på sidste billede sparreres. Efterfølgende findes et vinderhold og øvelsen gentages.

Denne sparringsøvelse var baseret på et integratorfokus, hvor formålet med øvelsen var at holdene skulle kommunikere indbyrdes, og nå til enighed om hvilke teknikker der gav mening at fratage udøverne på modstanderholdet. Her var den enkelte udøver nødt til at forholde sig til sine kammeraters repertoire i udvælgelsen af de bestemte teknikker, hvis holdet skulle have de bedste forudsætninger for at vinde, hvorved den enkelte udøver ikke blot forholder. Øvelsen Holdsejr ved enighed var derudover baseret på typen af leg kaldet Agon, hvilket indebærer et kompetitivt element. Hermed blev konkurrence en del af formålet med legen, og skulle skabe behovet for, at holdene nåede til enighed omkring valget af de bestemte teknikker, som skulle fratages modstanderholdet.

4.3.3 Evaluering - Første Halvdel af Udviklingsforløbet

To uger inde i udviklingsforløbet blev der afholdt en midtvejsevaluering, hvor udøverne blev inviteret til interview, som alle udøvere (n=10) valgte at stille til. Disse interviews var todelte, og havde til formål, at facilitere en tilbagemelding på udøvernes FokusProfiler, såvel som at skabe indblik i udøvernes oplevelse af den første halvdel af udviklingsforløbet. Da det for flere af udøverne var første gang, at de havde prøvet at udfylde en profil relateret til deres personlighed, fandt jeg det vigtigt, at de fik en grundig tilbagemelding, således udøverne forstod, at FokusProfilen blot gav et estimat af dem som person, men at den ikke kunne stå alene i forklaringen hvem de var (Havaleschka, 2017). Første del af interviewguiden, som var relateret til tilbagemeldingen, var her struktureret ud fra Garudas egne anbefalinger (se Bilag B), for at sikre så grundig en tilbagemelding som muligt, og interviewene blev afholdt enkeltvis med hver udøver, da tilbagemeldingen på FokusProfilen er meget personlig. Her var hele det todelte interview semistruktureret for at give fleksibilitet, når det kom til at tale om udøvernes FokusProfiler samt oplevelser af udviklingsforløbets første halvdel, hvilket gjorde det muligt at afvige fra interviewguiden for at stille dybere spørgsmål (Barriball & While, 1994). Tid og sted for midtvejsevalueringen var, med inspiration fra Herzog (2005), bestemt af den enkelte udøver af hensyn til deres tryghed omkring afviklingen af deres tilbagemelding på FokusProfilen, samt deling af deres oplevelser af første halvdel af udviklingsforløbet. Såfremt deltagere ikke selv havde et bestemt sted, hvor de ønskede at blive interviewet, var de altid tilbudt at blive interviewet i et af Aalborg Universitets undervisningslokaler på 12. sal Nordkraft (Nordkraft, Teglgårds Plads 1, 9000 Aalborg). Dette var godt lydisoleret, hvilket sikrede at der var mindst mulige risiko for, at udøverne og jeg ville blive distraheret under interviewet (Gibson, 2007). Lokalet endte med at blive valgt af udøverne i størstedelen af tilfældene, hvor de

resterende interviews blev afholdt ved Aalborg Sportskarate eller i fællesareal i Nordkraft. Inden hvert interview blev udøverne bedt om tilladelse til at lydoptage samtalen, således at denne efterfølgende kunne transskriberes. Her fik udøverne at vide, at de kunne få tilsendt transskriptionen af deres interview efter ønske, såfremt de skulle komme til at fortryde noget, som de fik sagt. I såfald kunne de altid få tilsendt transskriptionen og påpege de sætninger, som de ikke ønskede skulle indgå i projektet. Dette tiltag blev dog på intet tidspunkt aktuelt, men var til for at sikre deltagernes fortrolighed ift. det data, som blev genereret ud af interviewet (Kvale & Brinkmann, 2015). Udøverne fik i samme ombæring at vide, at de ville få tildelt pseudonymer af hensyn til at beskytte deres identitet (Kvale & Brinkmann, 2015).

Ved hvert interview havde jeg medbragt en udprintet version af udøvernes FokusProfil, samt alle træningsplaner, som hidtil var afviklet i udviklingsforløbet. Med inspiration fra Li et al., (2024) anvendte jeg dermed eksternt materiale til at underbygge deltageres hukommelse under interview et ved at ligge træningsplanerne ud på et bord (se figur 10), således vi kunne gennemgå disse én efter én for at understøtte udøvernes hukommelse omkring udviklingsforløbet, når udøverne modtaget tilbagemelding på deres FokusProfil. Derudover havde jeg medbragt et lille lamineret kort med FokusProfilens fire typer, hvor disse var beskrevet med personlighedstræk. Dette var blot medtaget, såfremt den enkelte udøver skulle blive i tvivl om de fire typer af fokus i FokusProfilen undervejs i samtalen.



Figur 10: På billedet herover ses opsætningen ved interview af udøvere. Dette er et lokale på 12. Sal i Nordkraft, som var anvendt ved de fleste interviews. Det ses her hvordan træningsplaner for udviklingsforløbet blev linet op for udøveren, således udøver og jeg kunne nå til enighed om træningsplanernes indhold samt udøverens oplevelse heraf. Derudover ses et lamineret papir som forklarer de fire typer af fokus i FokusProfilen.

4.3.3.1 Interviewguide

Interviewguiden som blev anvendt under midtvejsevalueringen var som nævnt todelte, og skulle facilitere en samtale, hvor den enkelte udøver fik en tilbagemelding på sin FokusProfil, og efterfølgende fik muligheden for at fortælle om sine oplevelser af udviklingsforløbet indtil da (se Bilag C).

Jeg startede altid samtalerne med spørgsmål om deres håb om udbyttet af samtalen, efterfulgt af en kort præsentation FokusProfilens fire typer inden den enkelte udøvers profil blev gennemgået. I forbindelse med gennemgangen af de forskellige dele af fokusprofilen, blev udøverne altid spurgt, om de kunne genkende sig selv i profilen. Dette skulle blandt andet til at for, at de netop ikke skulle se profilen som et endeligt svar på, hvem de var som person, men istedet som et samtaleværktøj, som kunne give udøveren et bedre kendskab til sig selv.

Efter tilbagemeldingen på FokusProfilen gennemgik vi træningsplanerne for den første halvdel af udviklingsforløbet én efter én, hvor jeg gav en forklaring af disse, i tilfælde af at den enkelte udøver skulle have glemt, hvad der foregik under en eller flere af øvelserne. Efter denne gennemgang blev udøverne spurgt ind til deres overordnede oplevelse af udviklingsforløbet, for at finde ud af, hvordan den første halvdel af forløbet, som var planlagt sammen med Allan, var landet hos udøverne. Herefter blev de spurgt ind til, hvad de havde af forhåbninger til resten af udviklingsforløbet, for at komme nærmere ind på, hvilke øvelser udøverne havde bidt mærke i. Dette ledte efterfølgende spørgsmål om, hvilke øvelser udøverne kunne li' og ikke kunne li', samt hvad de helst så anderledes. Denne feedback dannede udgangspunktet for udviklingen af anden halvdel af udviklingsforløbet, som vil blive beskrevet i det næste afsnit.

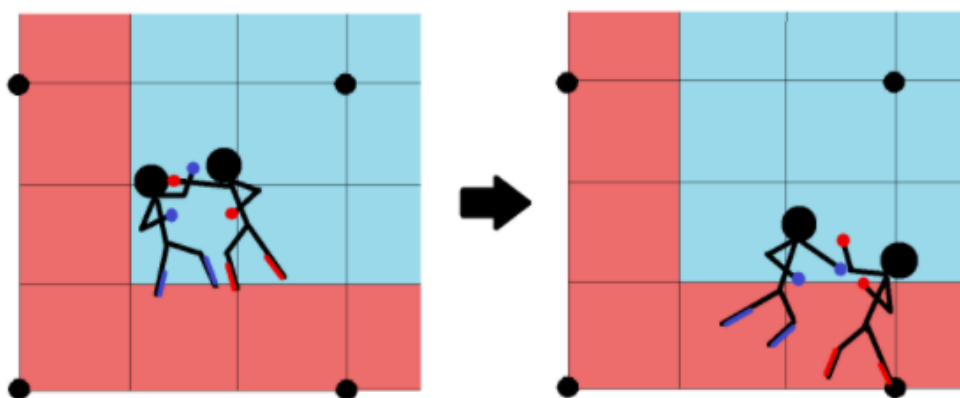
4.3.4 Udvikling - Anden Halvdel af Udviklingsforløbet

Feedbacken som jeg modtog om udøvernes oplevelse af første halvdel af udviklingsforløbet, blev anvendt til at designe træningsplanerne for den sidste halvdel af forløbet, hvorved udøverne sammen med chefræner og jeg havde gensidige indflydelsesrige roller ift. udviklingen af forløbet, hvilket er aktionsdesignforskningens fjerde princip (Sein, et al., 2011). Efter alle interviews ved midtvejsevalueringen var afviklet og transskriberet, blev anden halvdel af

midtvejsevalueringen, angående udøvernes oplevelse af udviklingsforløbet, genlæst. Her noterede jeg mig de øvelser, som udøverne havde bidt mærke i undervejs i forløbet, på godt og på ondt. Dette gav mig et overblik over, hvad for nogle øvelser der havde virket efter hensigten, og hvilke der ikke havde.

Overordnet udtrykte størstedelen af udøverne, at de havde gode oplevelser med sparringsøvelser, som inkluderede holdkampe, hvor øvelsen Holdsejr ved enighed eks. blev nævnt som værende en sjov måde at forholde sig til hinandens repertoire på. En teknikøvelse som blev nævnt ofte, af forskellige årsager, var Hit and Run. I det kommende afsnit vil arbejdet med Hit and Run øvelsen blive brugt som eksempel for, hvordan tilpasning af udviklingsforløbet blev grebet an for at tilgodese udøvernes og chefrænerens ønsker.

Hit and Run var en teknikøvelse baseret på et resultatfokus og legetypen *agon*, hvorved dette var en leg, som var kompetitiv af natur med et fokus på hurtige og kortsigtede mål. Her skulle udøverne gå sammen i par hvor de kæmpede i en lille firkant på 3x3 meter markeret af musemåtter. Her skulle de forsøge at lande et slag eller spark på hinanden, og efterfølgende nå ud til et af de fire hjørner og træde på en musemåtte, uden at blive ramt af et kontra slag eller spark. Såfremt man blev ramt af kontraen inden man nåede ud og træde på musemåtten, mistede man muligheden for at score pointet på det slag, som man først havde landet. Dette skulle simulere et angreb med succesfuld tilbagetrækning til sikker afstand (Se figur 11).



Figur 11: På figuren ovenover ses ideen bag Hit and Run, hvor udøveren med røde handsker træffer med slag til hovedet, hvorefter vedkommende hurtigt søger ud for at træde på en af musemåtterne i hjørnerne, som er markeret med de sorte prikker. Såfremt udøveren med de røde handsker kan nå ud og træde på en musemåtte inden udøveren med de blå handsker får slået en kontra, tælles dette som et point til rød. Træffer kontraen dog, vil scoringsmuligheden blive annulleret for rød, der nu må ind og træffe igen, inden der kan scores et point.

En problematik som Allan og jeg observerede, mens udøverne udførte Hit and Run øvelsen, var

at nogen af udøverne, istedet for at komme frem til angreb, stille sig tilbage til en af mussemåtterne i hjørnerne, og ventede på at modstanderen kom til dem, da dette ikke bare ville sikre en nem scoring efter, at have ramt med et slag eller spark, men samtidigt ville dette tilføje yderligere distance for modstanderens tilbagetrækning mod at hvert andet hjørne, hvormed udøveren der stod i hjørnet også opnåede mere tid til at slå en kontra. Dette gik ikke bare ud over formålet med øvelsen, men var faktisk også imod den generelle tilgang, som klubben arbejder med. Som tidligere nævnt, ønsker Aalborg Sportskarate at præge udøverne til at påtage sig jæggerrollen i kamp, da udøvere som anvender denne mere proaktive tilgang oftere vinder deres kampe, ifølge Allan. Ideen med Hit and Run gav mening i karatemæssig sammenhæng, og var udtænkt i samarbejde med Allan, men i praksis fungerede øvelsen desværre ikke som tiltænkt. Oplevelserne fra nogen af udøverne var også, at øvelsen ikke var så god, bl.a. fordi den var svær at se formålet med, hvilket ikke var underligt, givet at den naturlige måde som udøverne løste opgaven på, hvor de endte med at gå imod klubbens træningsprincipper. Dog var der også udøvere som havde gode oplevelser med øvelsen, hvorfor det blev besluttet at udtænke en fornyet version af Hit and Run.

Den nye øvelse som udsprang af Hit and Run blev kaldt for Bevar Initiativet, og var lavet til, at tvinge udøverne sammen inde på midten af det lille 3x3 meter areal. Typen af fokus og leg forblev uændret ift. Hit and Run, men reglerne blev nu, at udøverne ikke måtte lade sig presse ud af arealet, som fortsat var markeret af mussemåtterne. Her skulle udøverne ikke længere ud og træde på mussemåtterne for at score sit point, efter at have ramt med et slag eller spark, men kunne bevæge sig frit rundt både før og efter at have ramt deres modstander med et slag eller spark. Scoring foregik ved at ramme modstanderen med slag, spark eller ved at presse modstanderen ud af det lille areal. Såfremt en udøver satte en fod udenfor arealet, dette medføre så hård en pointstraf, at det bedre kunne betale sig at cirkulere rundt om modstanderen og forsøge at genvinde initiativet. Dette skulle holde udøverne fra at acceptere rollen som ræv, og istedet præge dem til at påtage sig jæggerrollen, som det var tiltænkt ud fra klubbens træningsprincipper.

4.3.5 Implementering - Anden Halvdel af Udviklingsforløbet

Afviklingen af anden halvdel af udviklingsforløbet startede med øvelsen Bevar initiativet, som i modsætning til Hit and Run, formåede at holde udøverne på midten af det lille areal, som de var

begrænset til. Øvelsen tjente dermed sit formål ift. at holde udøverne fra at lade sig presse tilbage i hjørnerne af arealet, hvormed der blev arbejdet med jæger-ræv dynamikken efter hensigten. Allan kunne også li' ideen bag Bevar Initiativet, hvor han den efterfølgende træning lavede en teknikøvelse med udøverne, der anvendte de samme principper med lille kampareal, konstant press og bevægelse. Her blev udøverne, istedet for at kæmpe i et 3x3 meters areal, begrænset yderligere til at skulle stå med én fod hver i en hulahopring. Reglen var her, at de to udøvere altid skulle holde én fod i ringen, og forsøge at ramme modstanderen med slag eller spark, hvor det var tilladt for udøverne at skabe vinkler ved at skifte fod eller dreje på foden i ringen. Under denne øvelse nævnte Allan, at han prøvede at skabe endnu højere intensitet ift. Bevar initiativet.

4.3.6 Evaluering - Anden Halvdel af Udviklingsforløbet

I slutningen af udviklingsforløbet afholdte vi en slutevaluering, hvor udøverne endnu engang blev inviteret til interview, og i denne omgang at valgte også at invitere Allan til interview for at opnå indblik i hans perspektiv på udviklingsforløbet som træner. Her var der desværre en enkelt udøver, som ikke stillede til interview (n=9).

Interviewene var igen semistrukturerede for at sikre fleksibilitet og mulighed for at stille uddybende spørgsmål (Barriball & While, 1994), hvor alle blev interviewet enkeltvis for at hver respondent kunne føle sig tryk omkring at sige sin mening. Sammen med designmøderne og midtvejsevalueringen var disse evaluerende interviews i slutningen af udviklingsforløbet med til at sikre autentisk og samtidig evaluering, som er det femte princip i Aktionsdesignforskning (Sein, et al., 2011).

Tid og sted for interviewene ved slutevalueringen var igen bestemt af den enkelte respondent, af hensyn til deres tryk omkring afviklingen af interviewet (Herzog, 2005), hvor de fik mulighed for at blive interviewet i lokalet i Nordkraft (se figur 10), hvilket var et tilbud, som de fleste valgte at gøre brug af. Opsætningen inkluderede, ligesom ved midtvejsevalueringen, alle træningsplaner samt det laminerede kort med FokusProfilens fire typer for at underbygge deres hukommelse omkring udviklingsforløbet (Li et al., 2024).

Ved opstarten af interviewet blev udøverne, såvel som Allan, igen bedt om samtykke til at lyddoptagelse af interviewet, af hensyn til min mulighed for at kunne transskribere interviewene efterfølgende, og de fik en påmindelse om deres anonymitet samt mulighed for tilsendelse af transskriptioner, såfremt de kom i tanke om noget, de fik samt, som de helst så udeladt af

projektet (Kvale & Brinkmann, 2015).

4.3.6.1 Interviewguides

Interviewguides under sluteveralueringen skulle facilitere en samtale med de enkelte udøvere, såvel som Allan, som havde til formål at undersøge deres oplevelse af udviklingsforløbet, som vi havde været igennem sammen. Her var der lavet to forskellige interviewguides, hvor den ene var til udøverne (se Bilag D), og hovedsageligt var fokuseret på at opnå indblik i oplevelsen af udviklingsforløbet fra et udøverperspektiv. Den anden interviewguide var til Allan (se Bilag E), og skulle også give indblik i hans oplevelse, men istedet fra et trænerperspektiv, hvor han også blev spurgt ind til, hvordan han havde oplevet udøvernes arbejde med forløbet.

Jeg startede altid interviewene med et åbent spørgsmål omkring Allans og udøvernes overordnede oplevelse af udviklingsforløbet, hvorefter de blev spurgt ind til deres oplevelse af inddragelsen af FokusProfilen, som teoretisk fundament for forløbet. Disse spørgsmål skulle give indblik i deres umiddelbare tanker om forløbet, inden jeg begyndte at blive mere specifik. Efter de indledende spørgsmål blev Allan og udøverne præsenteret for udviklingsforløbets træningsplaner, hvor jeg sammen med udøverne gennemgik den sidste halvdel af træningsplanerne, og med Allan gennemgik alle træningsplaner på en gang. Her blev alle øvelserne i træningsplanerne gennemgået én efter én for at give Allan og udøverne mulighed for at fortælle om deres specifikke oplevelser ift. de enkelte øvelser. Dette skulle til for at få et nærmere indblik i, hvilke øvelser der havde gjort indtryk på godt og på ondt.

Senere spurgte jeg udøverne, hvorvidt de havde fundet udviklingsforløbet givtigt på et personligt plan, og såfremt de havde det, blev de spurgt ind til hvordan. Såfremt de ikke kunne påpege noget område, hvor de havde flyttet sig, blev de spurgt ind til, hvad de tænkte, at der skulle til for at de ville flytte sig personligt. Allan blev her spurgt, hvorvidt han følte at udøverne havde flyttet sig personligt, og om han i såfald kunne påpege hvordan. Han blev også spurgt om, hvorvidt udviklingsforløbet havde været med til at ændre på den måde, udøverne trænede på. Disse spørgsmål havde til formål at undersøge, hvorvidt forløbet havde været med til at fremme personlig udvikling blandt udøverne, hvilket vil blive gennemgået i det kommende afsnit.

5.0 Analyse

5.1 Tematisk analyse

Jeg har i dette projekt valgt at gøre brug af tematisk analyse for at belyse de fordele og ulemper, som udøverne og Allan oplevede ifm. udviklingsforløbet. Tematisk analyse blev anvendt, da den ud over at have potentialet til at beskrive data på en rig og detaljeret måde (Braun & Clarke, 2006), også egner sig til undersøgelsen af forskelle og ligheder i deltageres perspektiver (Nowell et al., 2017). I alt behandles 20 interviews i denne analyse, hvor der blev afholdt 10 interviews ved både midtvejs- og slutevalueringen. Jeg har valgt at anvende en teoretisk deduktiv fremgangsmåde i denne analyse, hvor mit forskningsspørgsmål og teoretiske baggrundsviden guider min analyseproces. Den tematiske analyse er i dette projekt baseret på fremgangsmåden af Braun & Clarke (2006), som er opbygget i seks faser. Disse faser består af; 1). Gøre sig bekendt med data, 2) Generering af indledende koder, 3). Søgning efter temaer, 4) Gennemgang af temaer, 5) Definer og navngiv temaer, 6) Rapportering af resultater. Disse faser vil blive gennemgået enkeltvis i de kommende afsnit.

5.1.1 Fase 1: Gøre sig bekendt med data

En forudsætning for at jeg kunne gennemgå den første fase, og fordybe mig i data fra mine interviews med træner og udøvere var, at disse interviews blev transskriberet. Transskription er en proces, hvor interviewet overgår fra mundtligt til skriftlig form, hvilket var en nødvendighed for, at jeg sidenhen kunne kode og tematisere mit data i senere faser (Braun & Clarke, 2006). Eftersom transskriptionsprocessen er tidskrævende, anvendte jeg software til dette, hvor jeg gjorde jeg brug af det danske transkriptionsredskab Good Tapes, som transskriberer interviews via kunstig intelligens gennem en krypteringsproces, som er fuldt GDPR-kompatibelt (Good Tape, u.d.). Efter Good Tapes havde fuldstændt transskriptionerne, gennemlæste jeg selv disse for at sikre, at transskriptionerne stemte overens med lydoptagelserne fra mine interviews. Her gennemlyttede jeg derfor alle interviews, samtidigt med at jeg rettede eventuelle fejl i transskriptionerne. Denne gennemlæsning af transskriptionerne udgjorde en familieringsproces med mit materiale, som man ideelt bør gennemgå mindst én gang inden kodningsprocessen, af hensyn til at opnå en forståelse af dybden og bredden af transkriptionernes indhold (Braun & Clarke, 2006).

5.1.2 Fase 2: Generering af indledende koder

Under anden fase af den tematiske analyse gennemlæste jeg endnu engang transskriptionerne med det formål producere koder. Koderne er et udtryk for det mest basale element af rå information, der kan læses ud af transskriptionerne, som kan bedømmes på meningsfuld vis (Boyatzis, 1998). Kodningsprocessen var teori-drevet og tog derfor udgangspunkt i de emner, som kunne være med til at besvare projektets problemformulering (Braun & Clarke, 2006), selvom der også blev kodet andre tekststykker, som virkede interessante for mig. Kodning blev foretaget manuelt i Google Docs, ved at tilføje kommentarer med kodenavne til tekststykker, som jeg fandt repræsentativt for de emner, der blev omtalt i transskriptionerne, hvor tekststykkerne som blev udvalgt til kodning, var dem, hvis emner virkede til at kunne danne grundlag for et gentagende mønster og dermed mulige temaer (Braun & Clarke, 2006). Koder fra hver transskription blev efterfølgende overført til separate dokumenter og udprintet, således disse lettere kunne sammenlignes.

5.1.3 Fase 3: Søgning efter temaer

I denne fase blev koderne sorteret og samlet under potentielle temaer (Braun & Clarke, 2006). Dette startede med at de udprintede sider med koder, som tilhørte hvert interview, blev sammenlignet. Herefter blev koder som dukkede op på tværs af flere forskellige interviews markeret med sit eget tegn, hvilket gjorde det muligt at adskille markerede koder fra hinanden. De markerede koder blev efterfølgende samlet under midlertidige temaer i hvert deres Google Docs dokument, hvor hvert dokument indeholdte de bestemte koder fra hvert interview, der nu havde fået en struktur med et tema og dertilhørende koder. Disse var dog midlertidige temaer som fik følgende navne: Oplevelse af Forløb, Oplevelse af FokusProfil, Oplevelse af personlig udvikling. Derudover var der en kategori for alle de koder, som lå udenfor ovenstående temaer. Denne kategori blev blot kaldt for Andet.

5.1.4 Fase 4: Gennemgang af temaer

Under den fjerde fase blev temaerne som fremkom ifm. sorteringen af koderne i tredje fase gennemgået. Disse temaer blev i denne fase tilrettet, da det blev klart, at den meget grove

opdeling af koder ikke var tilstrækkelig til at kunne danne ramme for temaer i sig selv. Disse temaer endte med at blive brudt ned i mindre og mere specifikke temaer, da de midlertidige temaer fundet under tredje fase spændte for bredt, og dermed ikke kunne understøttes ordentligt med data.

5.1.5: Fase 5: Definer og navngiv temaer

I denne fase blev temaerne for projektet defineret og fastlagt. Her blev det undersøgt, hvilken historie hvert af temaerne skulle fortælle, samt hvordan denne historie forholdte sig til forskningsspørgsmålet. Her havde jeg fokus på at temaerne ikke skulle blive for brede, og overlappe for meget med hinanden (Braun & Clarke, 2006). På baggrund af interviews med både udøverne og Allan, identificerede jeg fire gennemgående temaer. Disse temaer afspejlede udøvernes oplevelse af udviklingsforløbet, samt gav indblik i deres oplevelse af personlig udvikling. Temaerne fik her navnene: 1) "Det var nogle sjove øvelser", 2) "Der er bare et eller andet fedt, når man er fælles om noget.", 3) Den der øvelse kunne jeg ikke så godt li' og 4) Jeg er blevet mere bevidst om mig selv. Navnene på disse temaer består af citater fra udøvere eller af sætninger, som illustrerer udøvernes oplevelse af det specifikke emne, som diskuteres derunder. Dette var et bevidst valg, da jeg ønskede at temaernes titler skulle give indblik i det, som udøverne havde taget med fra udviklingsforløbet. Temaerne samt deres indhold er repræsenteret med citater i tabel 3 herunder.

“Det var nogle sjove øvelser”	Jeg synes for det første, det har været fedt at prøve nogle nye ting[...] Nogle ting vi ikke er vant til. Og jo, vi har stadig de samme teknikker, som vi plejer at gøre, for det er jo det, vi laver. At man får udvidet sin horisont lidt og sådan. Så synes jeg, der var nogle sjove øvelser [...] (Katrine - Midtvejsevaluering, s. 19)
“Der er bare et eller andet fedt, når man er fælles om noget.”	For eksempel den der integratorfokus, den synes jeg i hvert fald, at den har været fedest. Altså sådan fordi at. Der er bare et eller andet fedt, når man er fælles om noget, og når man går lidt mere op i det, og man gerne vil vinde for holdet og for sig selv. (Katrine - Slutevaluering, s. 4)
Den der øvelse kunne jeg ikke så godt li’	Det [holdøvelserne] er lidt sjovere, hvorimod sådan. Det ved jeg ikke, resultatfokus er lidt mere intens, hvor man måske bliver lidt. Kan godt blive lidt frustreret, og man går meget op i sådan selv at vinde. (Katrine - Slutevaluering, s. 6)
Jeg er blevet mere bevidst om migselv	Ja, altså, det ved jeg ikke, men jeg er i hvert fald blevet lidt mere bevidst om, at jeg måske kunne have godt af nogle gange, at komme lidt mere over i den der udviklerfokus, med de langsigtede resultater og sådan noget. (Rikke - Slutevaluering, s. 17)

Tabel 3: Herover ses en tabel over temaerne for dette projekt. I venstre side står temaernes navn, og til højre står repræsentative citater fra udøvere ift. deres oplevelse.

I de kommende afsnit vil jeg gennemgå hvert af de fire temaer, og beskrive hvad der kendetegner disse gennem uddrag fra mine interviews fra træner og udøvere, inden jeg til slut gennemgår resultatet af analysen.

5.1.5.1 “Det var nogle sjove øvelser”

Under midtvejs- og slutevalueringerne blev udøverne og Allan spurgt ind til deres oplevelse af udviklingsforløbet, som vi sammen havde udviklet og implementeret. Her var de hyppigst anvendte ord til at beskrive forløbet, at det havde været sjovt, hvor langt størstedelen af udøverne, såvel som Allan, anvendte netop denne beskrivelse. Årsagerne hertil var mange, så under dette tema vil jeg beskrive, hvad det var, som udøverne og Allan fandt sjovt ved udviklingsforløbet, samt hvorfor.

Som start vil jeg tage udgangspunkt i et citat af Katrine, som under midtvejsevalueringen svarede således, da hun blev spurgt ind til sin umiddelbare oplevelse af udviklingsforløbet:

Jeg synes for det første, det har været fedt at prøve nogle nye ting[...]Nogle ting vi ikke er vant til. Og jo, vi har stadig de samme teknikker, som vi plejer at gøre, for det er jo det, vi laver. At man får udvidet sin horisont lidt og sådan. Så synes jeg, der var nogle sjove øvelser [...] (Katrine - Midtvejsevaluering, s. 19)

Katrines oplevelse af udviklingsforløbet er, at det har bragt noget nyt til udøvernes almindelige træningpas. Her var teknikkerne, som Katrine beskriver, de samme, men udviklingsforløbet, som var lavet med det teoretiske udgangspunkt i FokusProfilen og Caillois' lege-principper, bragte nye øvelser med sig, hvilket Katrine beskriver som både fedt og sjovt at prøve. Derudover fortæller Katrine yderligere, hvordan udviklingsforløbet har været med til at udvide hendes horisont, hvilket jeg tolker som et udtryk for, at disse nye øvelser, som vi har lavet, har været med til at bringe nogle nye elementer på banen, som hun har fundet givende for hende som karateudøver. De nye øvelser som udøverne blev introduceret for gennem udviklingsforløbet krævede blandt andet, at man skulle tænke anderledes. Her beskriver Rikke under slutevalueringen, hvordan man skulle arbejde lidt mere kreativt under forløbet, da jeg spurgte om, hvad nøjagtigt der gjorde, at hun fandt øvelserne i forløbet sjove. Hertil svarede hun følgende:

Fordi man skulle lige være sådan lidt kreativ [...] Af refleks gjorde jeg bare sådan meget det samme. Så det man er bedst til det, det gør man jo bare. Så tror jeg, at jeg synes det var sjovt, at der lige var noget andet. Jeg er blevet tvunget til at gøre noget andet. (Rikke - slutevaluering, s. 9)

Rikke påpeger her sin naturlige tendens til at anvende den samme tilgang til træningen, som hun var vant til, hvilket udviklingsforløbet gik ind og ændrede på. Hun beskriver herover, at noget af det, som gjorde forløbet sjovt for hende var, at de forskellige øvelser netop tvang hende til at gøre nogle andre ting end det hun plejede, og dermed fordrede, at hun trænede mere kreativt. Dette var også formålet med introduktionen af FokusProfilen i udøvernes træning, hvor træningsøvelserne baseret på de fire typer FokusProfilen ikke bare ville gøre den enkelte udøver mere bevidst om egne træningstilgang, men samtidigt også tvinge dem til at prøve noget nyt. Her har vi igennem udviklingsforløbet arbejdet med mange forskellige tiltag, som skulle tvinge den enkelte udøver til at tænke nyt. Et eksempel herpå var, at vi under udviklingsforløbet

gik ind og arbejdede med begrænsninger af de mulige teknikker, som den enkelte udøver kunne udføre. Dette har været et princip, som blev indført i flere af udviklingsforløbets øvelser, og som ikke bare har gjort indtryk på udøverne, men også på Allan:

Noget af det, jeg synes, der var sjovest, som i hvert fald gav mig som træner lidt, og også kæmperne, det var, når vi gik ind og arbejdede med begrænsninger. Fordi det har vi ikke gjort så meget. Men jeg kan godt se, at begrænsningerne kan være med til at skabe løsninger, for lige pludselig, den teknik som man er allerbedst til, når den bliver taget ud af spillet, så er man tvunget til at gøre noget andet, som så gør at der kommer større repertoire eller noget kreativitet eller nogle andre ting i det. (Allan - Slutevaluering, s. 17)

Allan påpeger her, hvordan han fandt det sjovt som træner, at gå ind og arbejde med at begrænse udøverne ift. deres udvalg af teknikker under forskellige øvelser, fordi dette ikke har været noget som de har gjort så meget i tidligere. Han beskriver ligeledes, hvordan dette har gjort ham mere bevidst om, hvordan det at arbejde med begrænsning af mulige teknikker som udøverne kan udføre, kan være en god måde at fordre, at udøverne træner mere kreativt, og på den måde kan være med til at fordre et større repertoire af teknikker blandt udøverne. Her tvang de begrænsninger som blev introduceret, udøverne væk fra givne teknikker de var vant til, ligesom Rikke beskrev i tidligere citat, hvor intentionen her var, at introducere et hul i deres almindelige kampstil, som den enkelte udøver selv skulle forsøge at fylde ved anvendelse af nye teknikker. En anden måde hvorpå vi har introduceret nye teknikker for den enkelte udøver har været gennem anvendelse af tilfældighedselementer. Her var der som nævnt var blevet indkøbt skumterninger til udviklingsforløbet, som blev anvendt under flere øvelser:

Jeg synes, det er fedt det der med, at der kommer sådan lidt noget nyt. Noget nytænkende. F.eks. det med de terninger. Mega sjov idé at prøve at træne på. Allan har jo altid haft det meget med, at vi lærer gennem leg. Og han er jo også meget kreativ, med at finde på ting og sager og sådan noget. (Julie - Midtvejsevaluering, s. 16)

Her forklarer Julie, hvordan anvendelsen af de skumterninger, som vi har anvendt under udviklingsforløbet, har været et nyt og sjovt element. Som jeg tidligere har beskrevet under afsnittet *Afvikling af Træningsplaner*, så blev skumterningerne anvendt til, at diktere hvilke teknikker, som den enkelte udøver skulle anvende under teknik- eller sparringsøvelser.

Eftersom udøverne var flere om at fylde skumterningernes lommer med papirer, hvorpå der stod teknikker, sikrede dette også, at den enkelte udøver risikerede at skulle udføre teknikker som ikke var en fast del af vedkommendes repertoire. Dermed fordrede brugen af skumterningerne, at den enkelte udøver var tvunget til at lave nogle andre teknikker, end de ellers selv ville have valgt. Derudover påpegede Julie i samme svar, hvordan Allan også er meget kreativ i sin faciliterer udøvernes læring gennem leg, hvilket jeg tolker som, at de øvelser vi introducerede ved brugen af terningen, stemmer overens med træningstilgangen i Aalborg Sportskarate, hvilket netop var et træningsmiljø, som jeg håbede på, at jeg kunne bevare under udviklingsforløbet.

5.1.5.2 “Der er bare et eller andet fedt, når man er fælles om noget”

Under udviklingsforløbet har der været fokus på at udøverne skulle opnå forudsætningen for at flytte sig personligt, gennem arbejde med FokusProfilen. Dog har der igennem udviklingsforløbet også været anvendt øvelser, hvor den enkelte udøver ikke kun skulle forholde sig til sig selv og sin egen udvikling, men også skulle arbejde sammen med sine kammerater, for at nå fælles mål. Disse har typisk været holdøvelser, hvor udøverne i højere grad måtte forholde sig til deres kammerater, både som holdkammerater og som modstandere. Her oplevede jeg, under størstedelen af interviewene, at holdeøvelserne havde gjort et særligt positivt indtryk for udøverne, såvel som Allan. Årsagen hertil var flere, men var centreret omkring øvelsernes evne til at arbejde med fællesskabet i klubben. I dette afsnit vil jeg dykke ned i, hvad udøverne oplevede ift. disse holdøvelser, hvor jeg som start vil tage udgangspunkt i et citat fra Katrine ifm. slutevalueringen, hvor jeg havde spurgt ind til hendes oplevelse af inddragelsen af FokusProfilen i karatetræningen:

For eksempel den der integratorfokus, den synes jeg i hvert fald, at den har været fedest. Altså sådan fordi at. Der er bare et eller andet fedt, når man er fælles om noget, og når man går lidt mere op i det, og man gerne vil vinde for holdet og for sig selv.
(Katrine - Slutevaluering, s. 4)

I dette citat af Katrine udpegede hun Integratorfokus som værende det fokus, som hun var størst tilhænger af. Her var øvelserne som blev introduceret med dette fokus, centreret omkring udøvernes fællesskab og forståelse for hinanden, og blev derfor ofte faciliteret gennem

holdøvelser, hvor udøverne ofte skulle nå til enighed om forskellige teknikker, som de enten skulle påtvinge eller fratage et modstanderhold. Dette krævede derfor en fælles indsats inden hver udøver på holdet skulle ud og dyste enkeltvis med modstanderholdets udøvere, da udfaldet af disse kampe var influeret af, hvilke teknikker man i fællesskab var nået til enighed om at påtvinge eller fratage sin modstander. Eftersom scoringen på holdet afhang af hvor mange på holdet der vandt deres individuelle kampe mod modstanderholdets udøvere, blev det derfor mere vigtigt for den enkelte udøver at vinde sin egen kamp, hvilket er det som Katrine påpeger i ovenstående citat, hvor hun netop beskriver, hvordan man går lidt mere op i det, og man gerne vil vinde for holdet også. Den højnede motivation omkring, at løse en opgave i fællesskab var også oplevet af Martin, som under slutevalueringen også påpegede, hvilket træningsmiljø disse øvelser fordrede efter hans opfattelse:

Altså jeg synes, at det bidragede med noget sammenhold, fordi på den måde, mens man trænede, så var det jo samtidig også rigtig sjovt, og man kunne hygge sig med det, og virkelig have det virkelig fedt. Så jeg synes, det er en god kombination af både, at det hjælper på den seriøse front, men også det med at have det sjovt, mens man gør det. Det synes jeg helt klart er vigtigt for mig i hvert fald. (Martin - Slutevaluering, s. 2)

Her fortæller Martin om, hvordan holdøvelserne bidragede til sammenholdet blandt udøverne, såvel som hvordan dette var en måde at træne seriøst på en sjov måde. Netop dette tolker jeg endnu engang, som at udviklingsforløbet formåede at bevare det legende træningsmiljø der er i Aalborg Sportskarate, hvor udøverne fik muligheden for at dygtiggøre sig karateteknisk, og taktisk, under en legende træningstilgang, hvilket Martin påpeger vigtigheden af for hans eget vedkommende. Desuden fortæller Martin, hvordan han havde hygget sig, og haft det virkelig fedt under holdøvelserne, hvilket lader til at have været en generel oplevelse for udøverne, der blev bekræftet under mit interview med Allan ved slutevalueringen. Her fortalte han mig, hvordan han havde oplevet at holdøvelserne havde haft en positiv indvirkning på udøvrernes engagementet, samt hvorfor han troede at dette var tilfældet:

Fordi det er en individuel sport, vi har. Så det er langt størstedelen af tiden, hvor man kigger indad og arbejder med sig selv. Men når man kigger lidt udad og arbejder sammen med andre, det synes jeg, at det er i hvert fald den, når jeg stod som træner udefra, der var største engagement og smil på. (Allan - Slutevaluering, s. 9)

Her påpeger Allan at karate er en individuel sportsgren, hvor der kan være en tendens til, at den enkelte udøver ser meget indad i arbejdet med sig selv. Her så Allan større engagement under holdøvelserne, hvor udøverne vendte blikket udad, og arbejdede sammen med hinanden, hvilket ligeledes var noget jeg observerede undervejs i udviklingsforløbet. Trods udøverne størstedelen af tiden ser indad i arbejdet med sig selv, kan det at kigge udad også være med til at bringe nye perspektiver, hvilket var noget Martin oplevede undervejs i udviklingsforløbet:

For eksempel det der holdkamp, hvor at man skulle vælge én ting, som de andre ikke må, og det der med at gå ind og nørde sådan på, hvad de andre er virkelig gode til. Og også det med lige pludselig finde ud af, hvad de andre synes, at en selv er god til. Så det synes jeg var spændende. (Martin - Slutevaluering, s. 2)

Her fortæller Martin, hvordan han fandt det spændende at forholde sig til kammeraternes egenskaber, når det kom til at holdøvelser, hvor man begrænsede de mulige teknikker som modstandholdets udøvere kunne udføre. Men samtidigt, fandt han det også spændende, når modstanderholdets udøvere gik ind og begrænsede ham, da det gav ham indblik i, hvad de andre udøvere mente, at han var god til. Jeg tolker det derfor således, at holdøvelserne fordrede et naturligt fokus udad, hvor den enkelte udøver ikke blot blev klogere på sine kammerater, eks. under fælles diskussion om fratagelse af teknikker, men samtidigt også blev klogere på deres kammeraters syn på deres egne karatekniske færdigheder under de øvelser, hvor modstanderholdet begrænsede dem.

5.1.5.3 Den der øvelse kunne jeg ikke så godt li'

Under midtvejs og slutevaluering har jeg gennemgået alle øvelserne igennem med både udøverne og Allan, hvor vi har snakket om, hvad deres oplevelse af de enkelte øvelser har været. Her har det overordnede indtryk af udviklingsforløbet som tidligere nævnt været positivt, men der har dog været enkelte øvelser, som har været peget ud gentagne gange, som svære, frustrerende eller ligefrem træls. Under dette tema jeg beskrive udøvenres oplevelse med disse øvelser, samt hvad der har gjort, at netop disse øvelser er blevet opfattet som værende mindre gode. Dette vil gøre ved at starte med et citat af Katrine:

Det [holdøvelserne] er lidt sjovere, hvorimod sådan. Det ved jeg ikke, resultاتفokus er lidt mere intens, hvor man måske bliver lidt. Kan godt blive lidt frustreret, og man går meget op i sådan selv at vinde. (Katrine - Slutevaluering, s. 6)

Her beskriver Katrine, hvordan hun har opfattet øvelser baseret på resultاتفokus, som værende lidt mere intense, og potentielt frustrerende for hende. Til trods for at dette citat kan virke som en generel kommentar for hendes opfattelse af resultاتفokus, skal det dog nævnes, at hun sidenhen godt kunne påpege resultاتفokuserede øvelser baseret hvor udøverne skulle arbejde i hold, hvilket stemmer overens med at hun fandt holdøvelserne sjove, som hun starter med at beskrive. Med hendes fokus på resultاتفokuserede øvelser men hun de to individuelle øvelser Hit and Run og Bevar Initiativet. Her beskrev jeg under tidligere under afsnittet *Udvikling - Anden Halvdel af Udviklingsforløbet*, hvordan Hit and Run blev brugt som afsæt for at skabe øvelsen Bevar initiativet, som passede bedre ind i Aalborg Sportskarates måde at træne på.

Kendetegnet for både Hit and Run og Bevar Initiativet var, at udøverne blev begrænset til meget lidt plads, hvilket fordrede et relativt højt tempo, der kan føles ret intenst, hvilket var det som Katrine påpegede i ovenstående citat. Den samme udfordring er blevet påpeget af Louise, der heller ikke var tilhænger af de to højintense øvelser, hvor jeg spurgte ind til, om der var nogen af øvelserne, som hun ikke havde så gode oplevelser med. Her startede hun med at påpege nogle øvelser, som hun synes var sjove, men svarede dog efterfølgende *“Men den der [bevar initiativet], den synes jeg altid er træls.”* (Louise - Slutevaluering, s. 6). Jeg studsede her over, at Louise brugte vendingen ‘altid’ til at beskrive sin oplevelse af Bevar initiativet, hvilket gjorde at jeg spurgte hende, om hun kunne huske, hvordan hun havde det med Hit and Run, da denne var øvelsen der gik forud for Bevar Initiativet, hvormed de to havde samme opsætning, og måske kunne som den samme øvelse for hende. Hertil forklarede Louise sine tanker omkring disse øvelser:

Ja, jeg tror, det var præcis det samme. Men vi skal også. Nu har jeg været på træningslejr her i sommerferien. Der laver vi også noget der, og jeg kan simpelthen ikke finde ud af det. Det er lidt for stressende. (Louise - Slutevaluering, s. 7)

Her påpeger Louise, at hun ikke kunne lide Hit and Run og Bevar, da de skabte et stressende miljø at være i. Hun fortæller også, hvordan de har lavet lignende øvelser i løbet træningslejr i sommerferien, og hvordan hun føler, at hun ikke kan finde ud af det. Sidenhen i interviewet uddyber Louise også, at man står lidt for tæt i det lille areal, at hun ikke bryder sig om presset i sådan en lille boks. Trods disse øvelser ikke nødvendigvis var så sjove for alle udøvere, var de

dog stadig vigtige i Allans øjne, som lavede øvelser, der lignede Hit and Run og Bevar Initiativet efterfølgende, hvor han som tidligere beskrevet under afsnittet *Implementering - Anden Halvdel af Udviklingsforløbet* reducerede pladsen yderligere til blot en hulahopring, hvor udøverne skulle stå med et ben i.

Ud over de højintense resultatfokuserende øvelser, var de fleste udøvere heller ikke så store tilhænger af øvelsen Forbedring gennem Feedback, som var en øvelse, hvor udøverne skulle gå sammen to og to, og arbejde med en bestemt teknik, hvorefter de skulle give hinanden konstruktiv feedback. Undervejs i øvelsen skiftede de partner, således de fik muligheden for at få feedback fra flere udøvere. Dog fandt udøverne denne øvelse svær:

Jeg synes ikke, der er noget, der ikke var fedt. Men for eksempel den der med feedback. Jeg synes, den kan være lidt svært. Det er jo hurtigt en øvelse der sådan. Det kunne måske godt være lidt svært for nogen af os, at give feedback på andre, hvis der ikke rigtig er noget, eller hvis de er. Jeg tror bare, det kan godt være lidt svært, ikke kun for mig, men også generelt. (Katrine - Slutevaluering, s. 7)

Her påpeger Katrine, hvordan hun fandt Forbedring gennem Feedback svær, blandt andet fordi at feedbacken under øvelsen krævede, at der var noget konkret karateteknisk, som man kunne give noget feedback på. Dette var som hun beskriver ikke altid tilfældet, hvorved denne øvelse bliver svær at udføre, hvis man var tvunget til at skulle give feedback, uden at føle at man havde noget grundlag for det. Desuden påpeger Katrine også senere i samme interview, at partnerskift kom for hyppigt til at hun følte, at hun kunne nå at finde ud af, hvad hun skulle give af feedback, hvilket var noget, som de fleste udøvere også beskrev ved evalueringen af denne øvelse. Foruden manglen på tid til at finde konkrete feedbackpunkter, observerede Allan også, andre en anden øvelse, en udfordring som nogen af udøverne havde omkring det at arbejde med konstruktiv feedback :

Det kan jeg godt huske. Jeg synes, at den øvelse [Venskabeligt Drilleri], synes jeg, at de unge havde en lille smule svært ved, fordi der er jo også en relation på spil, når man skal gå ind og være konstruktiv overfor hinanden. Men de arbejder jo super godt med det, og man skal jo bare vende den om, så det bliver noget positivt, at man ligesom siger, at det kunne være fedt, hvis du blev bedre til det. (Allan - Slutevaluering, s. 4)

Dette svar kom, som følge af en samtale om øvelsen Venskabeligt Drilleri, der ligesom Forbedring gennem Feedback krævede konstruktiv feedback mellem udøverne for at fungere efter hensigten. Under Venskabeligt Drilleri skulle udøverne finde sammen to og to, og derefter skulle hver udøver give deres partner en teknik, som vedkommende skulle arbejde med under øvelsen, ud fra hvad den enkelte udøver synes at partneren ville have godt af at arbejde på. Dog havde de yngre på holdet, som Allan påpeger, lidt svært ved at skulle gå ind og give denne form for konstruktiv feedback, da der også er en relation på spil, hvilket også kan have spillet ind i øvelsen Forbedring gennem Feedback, hvor udøverne generelt fandt det svært at give feedbacken. Som Allan slutter sit citat med at forklare, kan sådan en udfordring formentlig løses ved at italesætte måden hvorpå man bør give feedbacken anderledes.

5.1.5.4 Jeg er blevet mere bevidst om migselv

Under udviklingsforløbet har udøverne gennemgået forskellige øvelser som var baseret teoretisk på FokusProfilen, med det formål at fordre deres personlige udvikling. Undervejs skulle udøverne selv udfylde en FokusProfil, som skulle give dem bedre kendskab til sig selv, samt tjene som et referencepunkt, når vi siden skulle tale om personlig udvikling ved slutevalueringen. Her var personlig udvikling dog sjældent noget som udøverne kunne påpege så konkret under mine interviews med dem, hvor de som kunne påpege nogen forandring fra tidligere i typisk havde oplevet et øget bevidsthed og kendskab til sig selv. I dette tema vil jeg dykke ned i, hvad der er for nogle områder, hvor udøverne føler, at de har flyttet sig personligt, samt hvordan dette kommer til udtryk i deres træning nu, såfremt de har flyttet sig. Jeg vil tage starte dette tema, ved at tage udgangspunkt i et citat af Rikke fra Slutevalueringen:

Ja, altså, det ved jeg ikke, men jeg er i hvert fald blevet lidt mere bevidst om, at jeg måske kunne have godt af nogle gange, at komme lidt mere over i den der udviklerfokus, med de langsigtede resultater og sådan noget. (Rikke - Slutevaluering, s. 17)

Dette svar fra Rikke, kommer efter mit spørgsmål om, hvorvidt Rikke følte at udviklingsforløbet havde været givende for hende personligt. Hertil udtrykker Rikke sin tvivl om, hvorvidt hun ville gå så langt som til at sige, at hun har rykket sig personligt, men hun beskriver dog, hvordan hun

er blevet mere bevidst om sig selv, og hvordan hun selv tænker, at hun kunne have godt af at skifte fokus en gang imellem mod udviklerfokus, og de mere langsigtede resultater. Dette vil jeg derfor tolke som, at Rikke trods, trods hun ikke kan påpege et fast område for personlig udvikling, stadig er blevet klogere på sig selv som udøver, og nu har noget viden om sig selv, som hun kan anvende under fremtidig træning. Den samme oplevelse af øget kendskab til sig selv oplevede Julie, der beskriver hendes sin oplevelse således, efter at være blevet spurgt, om der har været noget ved udviklingsforløbet, som hun har fundet givende på et personligt plan:

Jeg synes, det har været fedt at blive lidt mere bevidst om, hvad egentlig, uden at man tænker sygt meget over, hvad egentlig, hvor mit hoved faktisk ligger henne. Det her med, at jeg ligger faktisk mere i grunderfokus. Det her med, at jeg godt kan lide tingene, når de er ordentlige, og sådan nogle ting. Det er sjovt, det havde jeg slet ikke. Der er jeg blevet klogere, men det er også noget, jeg har tænkt videre over, nu her efterfølgende. (Julie - Slutevaluering, s. 11)

Her fortæller Julie, hvordan hun er blevet klogere på, hvor hendes fokus lidt ubevidst har været. I citatet påpeger hun grunderfokus, hvor detaljer, rammer, og orden vægtes, og her snakkede Julie og jeg efterfølgende om, hvor vigtigt orden var for hende, samt hvordan denne åbenbaring er noget hun tager med sig. Ovenstående citat af Julie kommer fra et større sammenhængende svar hun gav, hvor hun også præsenterede endnu et område af øget bevidsthed. Ud over at Julie blev mere bevidst om hendes behov for orden, fortalte Julie også at fællesskabet var noget, som hun havde lagt mere mærke til:

Men så tror jeg også, jeg er blevet noget mere bevidst om, hvor faktisk et godt fællesskab vi har oppe i klubben. Altså sådan på holdet. Det synes jeg jo er fedt, fordi det er jo ikke noget, man sådan. Det er jo bare nogen, jeg træner med hver dag. Men sådan fedt egentlig også at finde ud af, hvor sjovt vi faktisk kan have det sammen og sådan noget. (Julie - Slutevaluering, s. 11)

Her fortæller Julie, hvordan hun under udviklingsforløbet også er blevet mere bevidst om fællesskabet i klubben, hvor hun udtrykker hvor fedt hun synes det er. Efter dette uddrag af Julies svar, tolker jeg dette, som værende et udtryk for, at udviklingsforløbet har hjulpet hende til at se fællesskabet, som hun måske godt var klar over, på et ubevidst plan, at de havde i forvejen. Jeg spurgte også Allan om, hvorvidt det var hans oplevelse, at arbejdet med

FokusProfilen havde været givtigt for udøverne på et personligt plan, hvortil han svarede følgende:

Det er jeg helt sikker på, at det har. Det var det, jeg startede med at sige. Jo mere de kan lære om sig selv, jo bedre bliver det bare [...] Der er så meget læring i, at være en del af den her kultur. Og det her er jo bare et værktøj, hvor de får noget synligt på, og siger, jamen 'Nå ja, det er den vej, at tingene trækker, når jeg bliver presset. Det har jeg tænkt mig at blive bedre til. (Allan - Slutevaluering, s.17)

Her fortæller Allan, hvordan han var overbevist om, at arbejdet med FokusProfilen havde været givtigt for udøverne på et personligt plan ift. udøvrernes kendskab til sig selv. Dette har efter min opfattelse af de tidligere citater af Rikke eller Julie været tilfældet, hvor de to udøvere netop gav udtryk for en følelse af, at være blevet mere bevidste om deres eget fokus. Trods de fleste udøvere ikke var i stand til nærmere at påpege specifikke områder for personlig udvikling, foruden øget bevidsthed om eget fokus, har der alligevel været udøvere, som har kunne sætte lidt flere ord på, hvor de synes udviklingsforløbet havde bidraget med noget for dem personligt:

Sådan afprøve, vil jeg sige. Med at være, eller turde, eller ikke sådan... Men turde at afprøve nogle nye ting [...] Ja, nye teknikker, nye kombinationer, nye måder at kæmpe på. Bare prøve noget af, man har tænkt over. (Josefine - Slutevaluering, s. 15)

Som det kan ses ud fra Josefines svar, så er hun gået hen og er blevet mere fortrolig med anvendelsen af nye teknikker og kombinationer under sparring. Igennem udviklingsforløbet har vi haft mange øvelser, som har tvunget udøverne ud i at anvende teknikker, eller kombinationer, som de ikke normalt ville lave. Dette skyldes blandt andet anvendelsen af påtvungne teknikker eller i stedet begrænsninger, som gør at den enkelte udøver ikke kan anvende de teknikker, de føler sig mest komfortabel med. Som jeg tolker Josefines svar, så er hun som resultat af udviklingsforløbet blevet mere tryk ved anvendelse af nye teknikker og kombinationer. Dog har der også været udøvere, hvor spørgsmålet og personlig udvikling synes noget mere fjernt:

Altså, det ved jeg sgu ikke lige helt. Jeg tror ikke, at jeg har tænkt så meget over det [...] Altså om det har givet så meget. Men altså, det er jo meget spændende at vide, hvor

ens fokus er, og sådan hvor man ligger. Og er mest sådan tryk eller hvad man kan sige.
(Anna - Slutevaluering, s.10)

Som det kan ses ud fra Annas svar, så har hun ikke umiddelbart tænkt yderligere over udviklingsforløbet, når det kom til hendes personlige udvikling. Hun syntes dog at det var spændende at modtage FokusProfilen og finde ud af, hvor hun var placeret, men ud fra hendes svar, tolker jeg det ikke sådan, at udviklingsforløbet skulle have forårsaget de samme refleksioner, som det har gjort for de tidligere nævnte udøvere.

5.1.6: Fase 6: Rapportering af resultater

I dette afsnit vil jeg præsentere resultatet af min analyse ud fra de fire ovenstående temaer, som havde til formål at besvare følgende problemformuleringen:

- Hvilke muligheder og udfordringer oplever karateudøvere og deres træner i implementering af forløb til personlig udvikling?

Gennem min analyse har der vist sig at være nogle muligheder forbundet med implementeringen af udviklingsforløbet, hvor den første heraf var, at forløbet udgjorde en sjov oplevelse for de deltagende udøvere. Her formåede forløbet, gennem et legende træningsmiljø skabt på baggrund af Caillois' legeprincipper samt teorien bag FokusProfilen, at bidrage med nye elementer til udøvernes træning i form af kreative måder at træne med karatetekniske færdigheder på. Dette har navnlig været gennem øvelser, som har inkluderet begrænsninger af teknikker som træningsprincip, hvilket var et element, som der ikke hidtil har været anvendt så meget i Aalborg Sportskarate. Her bidragede begrænsning som træningsprincip med nye muligheder for Allan og udøverne ift. at træne på en kreativ måde, som kunne være med til at forbedre udøvernes karatetekniske repertoire. Derudover fandt udøverne inkluderingen skumterningen sjov, som introducerede tilfældighed ved at diktere, hvilke øvelser den enkelte udøver måtte anvende. Dette var dermed en anden måde at anvende begrænsning på som princip til at forbedre udøvernes tekniske repertoire.

Et element som udgjorde en mulighed under dette udviklingsforløb, var anvendelsen holdøvelserne. Disse gjorde et særligt indtryk på udøverne, og var typisk de øvelser, hvor der

blev udvist det højeste engagement fra deres side. Dette skyldes muligvis, at karate er en individuel sportsgren, hvor det at arbejde som hold bidragede fællesskabet og sammenholdet i klubben. Her fordrede holdøvelserne blandt andet et miljø, hvor udøverne ikke bare havde mulighed for at kæmpe sammen og vinde som hold, men samtidigt fik lejlighed til at se udad og forholde sig til hinandens karatetekniske repertoire, hvilket flere af udøverne fandt sjovt. Derudover har dette også givet den enkelte udøver mulighed for at få et indblik i, hvordan deres kammerater anskues deres karatetekniske færdigheder. En anden årsag til at holdøvelserne var i stand til, at skabe det høje engagement blandt udøverne, kan også skyldes at holdøvelsernes formåede at balancere mellem en sjov og seriøst træningstilgang, hvilket som tidligere nævnt, var formålet med udviklingsforløbets fastholdelse af klubbens legende kultur gennem anvendelse af Caillois' legeprincipper.

Til trods for at udøverne generelt havde gode oplevelser med udviklingsforløbets øvelser, var der dog også nogle få øvelser, som gjorde sig uheldigt bemærket, og som derfor overordnet fremstår som en begrænsning ift. udøvrernes oplevelse af udviklingsforløbet. Dette omhandler specifikt øvelser, som fordrede meget højt tempo på meget lidt plads, og som dermed virkede meget intense. Disse øvelser blev blandt andet beskrevet som stressende, frustrerende og ligefrem trælse for nogle udøvere. Derudover var der også øvelser, hvor der skulle gives feedback undervejs, og hvor særligt øvelsen Forbedring gennem Feedback ikke virkede efter hensigten, ifølge de fleste udøvere. Dette skyldes blandt andet, at der under disse øvelser blev skiftet partner hyppigt, hvor flere udøvere havde svært ved at finde ud af, hvad de skulle give af feedback inden partnerskifte. En anden grund til, at det kunne have været svært at give feedback er, at dette kan have konsekvenser for relationen mellem nogen af udøverne. Her fortalte Allan hvordan han havde oplevet at de yngste udøvere på holdet, godt kan kunne have lidt svært ved at give konstruktiv feedback til nogen af de ældre udøvere, hvilket Allan mente kunne skyldes at der var en relation på spil i det at give konstruktiv feedback.

Slutteligt har der også vist sig, at muligheder forbundet med udviklingsforløbet, hvor de flere udøvere påpeger, at de er blevet mere bevidste om sig selv. Her er nogen blevet mere opmærksomme på deres fokus under træning, samt hvad der kunne være fordelagtigt for netop dem, at fokusere mere på i fremtiden. Andre oplever at være mere bevidste om, hvad der er vigtigt for dem, og nogen kan også påpege specifikke områder af deres træning, hvor de oplever en forskel fra før udviklingsforløbet, eksempelvis modet til oftere at afprøve nye

teknikker under træning. De fleste udøvere ser derfor ud til at have opnået større bevidsthed omkring sig selv, hvor denne bevidsthed kommer til udtryk på forskellig vis.

7.0 Diskussion

7.1 Diskussion af resultater

Som beskrevet i opsamlingen på analysen oplevede udøverne i dette projekt både muligheder og udfordringer ifm. implementeringen af udviklingsforløbet. Her var en af mulighederne ved udviklingsforløbet bestod i dens sjove øvelser, som inkluderede kreative elementer eksempelvis i form træningsprincipper som begrænsninger, og som bidrog med nye øvelser, der ikke hidtil havde været anvendt i Aalborg Sportskarate. Her var disse sjove øvelser alle faciliteter indenfor rammerne af Caillois' legeprincipper for at fastholde det sjove og lærerige miljø, som klubben i forvejen faciliterede for dens udøvere. Denne legende tilgang var yderligere placeret inden for de teoretiske rammer af FokusProfilen med det formål, at udviklingsforløbet skulle facilitere personlig udvikling for udøverne. Den personlige udvikling synes dog ikke, at komme til syne gennem så mange specifikke nedslagspunkter fra udøveren, men blev ofte beskrevet via et øget kendskab til sig selv. Tidligere har man også set, at træningsprogrammer har fået at fremme personlig udvikling gennem en legende trænings tilgang (Riley, 2017).

Udviklingsforløbet bød dog også på udfordringer for udøvere i form af øvelser, som de fandt for intense eller stressende. Trods dette er skrevet som en udfordring for forløbet, kan kortvarigt og tolerabelt niveau af stress under øvelserne også have en positiv effekt på hukommelse (Lindau et al., 2016). Bliver stressniveauet dog for stort under øvelserne, kan dette dog også have negativ effekt på hukommelsen

Feedback var en anden type øvelse, som udøverne havde svært ved, blandt andet fordi der skulle gives konstruktiv feedback i nogle situationer, hvor udøverne ikke helt følte at de havde forudsætning for det. Til trods for at Allan nævnte sine oplevelser omkring udøvernens tilbageholdenhed omkring den konstruktive feedback under øvelsen venskabelige drillerier, var der ikke nogen udøvere som pegede denne ud på noget tidspunkt. Dog kan dette have været

som resultat af, at øvelsen Forbedring gennem Feedback har været det klare eksempel for udøverne, hvordan de ikke kunne lide at arbejde med feedback.

7.2 Begrænsninger i dette studie:

7.2.1 Afvikling af midtvejsevaluering

Midtvejsevalueringen under dette projekt blev anvendt som værktøj til både at give udøverne en tilbagemelding på deres FokusProfiler, såvel som at indsamle information om deres oplevelser, efter de to første uger af udviklingsforløbet. Dette introducerede en todeling i interviewguiden under midtvejsevalueringen, som blev valgt af praktiske hensyn, hvor man dog i retrospekt kan diskutere, hvorvidt dette var en den rigtige løsning.

Ideen bag den praktiske løsning med sammenlægningen af tilbagemelding på FokusProfilen samt interview om udøvrernes oplevelser af udviklingsforløbet var, at minimere antallet af aftaler, som jeg behøvede at lave med den enkelte udøver. Det ideelle havde formentlig været at opdele tilbagemeldingen på FokusProfilen og interview angående udøvrernes oplevelser af udviklingsforløbet, hvilket inden for projektets tidsmæssige rammer havde krævet, at den enkelte udøver blev kaldt ind til samtale over to omgange i midten af forløbet. Det er min overbevisning, at denne beslutning ikke havde været fornuftig, da jeg oplevede udfordringer med at planlægge møder med udøverne både under midtvejs- og slutevalueringen, hvor jeg måtte rykke nogen af udøverne flere gange, for at få en aftale på plads. Med to separate møder med hver enkelt udøver i midten af udviklingsforløbet, havde det ikke bare risikeret at være ekstra tidskrævende for mit vedkommende ift. skulle forsøge at lave aftaler med alle udøverne om to forskellige tidspunkter for samtaler, men det havde formentligt også virket unødigt for den enkelte udøver at afholde to møder så kort tid efter hinanden, såfremt både tilbagemeldingen og interview om udøvrernes oplevelser af udviklingsforløbet kunne have været afviklet under samme interview.

Man kunne alternativt have afviklet interview om udøvrernes oplevelser af udviklingsforløbet gennem fokusgruppeinterviews i slutningen af nogle træningspas, og dermed adskilt disse fra

tilbagemeldingerne på udøvernes FokusProfiler. Dette havde muligvis også været nemmere at arrangere, da jeg erfarede at mange udøvere endte med at placere deres ønskede tidspunkt for midtvejsevalueringen lige før eller efter deres træningspas. På denne måde kunne fokusgruppeinterviews have sparet en del tid sammenlignet med afholdelse af individuelle interviews. Dog er jeg ikke overbevist om, at dette havde været den rette belønning, da fokusgruppeinterviews generelt ikke egner sig særligt godt til, at opnå indblik i det enkelte individs livsverden, eftersom den enkelte person har dårligere vilkår for at komme til orde, sammenlignet med individuelle interviews (Brinkmann & Tangaard, 2025). Dermed havde fokusgruppeinterview heller ikke givet mig de samme forudsætninger for at opnå et nuanceret indblik i udøvernes oplevelse af udviklingsforløbet, hvilket havde gjort det svære for mig at besvare min problemformulering.

Efter min overbevisning havde den ideelle løsning været, at udøverne havde udfyldt deres FokusProfiler forud for udviklingsforløbets start, hvor tilbagemeldingen herpå kunne afvikles lige inden, eller i forbindelse med opstarten af forløbet. Dermed kunne man indkalde udøverne til samtale ved midtvejsevalueringen, hvor der udelukkende kunne fokuseres på udøvernes oplevelser af udviklingsforløbet, hvilket også havde gjort plads til nogle andre spørgsmål i interviewguiden under midtvejsvalueringen, som kunne have hjulpet med at besvare projektets problemformulering. Dog gjorde projektets korte tidsramme, at denne løsning var urealistisk. Dette skyldes blandt andet, at planlægningen af udviklingsforløbet afhang af, at jeg blev certificeret i anvendelsen af FokusProfilen, inden forløbets rammer efterfølgende kunne fastlægges endeligt med Allan og præsenteres for udøverne. Dette skubbede desværre rekruttering, og dermed udfyldning af FokusProfiler, til et sent tidspunkt i projektet, hvor udviklingsforløbet måtte igangsættes med det samme. Derfor udfyldte udøverne deres FokusProfiler sideløbende med forløbets start, hvorved tilbagemeldingen på disse kom naturligt omkring tidspunktet for midtvejsevalueringen.

7.2.2 Arbejds- og Organisationsværktøj i Idrætssammenhæng

FokusProfilen er et værktøj, som er lavet til brug i arbejds- og organisationssammenhæng, hvormed dens opbygning, samt de spørgsmål der stilles under udfyldning af profilen, er tilpasset denne kontekst. I dette projekt har jeg valgt, at anvende FokusProfilen værktøj i en idrætssammenhæng uden specifik tilpasning til den karatekontekst, som den blev anvendt i. Dette har sine fordele og ulemper, hvilket vil blive diskuteret i dette afsnit.

Når man anvender redskaber i en idrætssammenhæng, som oprindeligt er lavet til brug i en arbejds- og organisationssammenhæng, bør dette værktøj gennemgå en tilpasning til den specifikke idrætssammenhæng (Isoard-Gauthier et al., 2023). Her har FokusProfilen, som nævnt under afsnittet *FokusProfilen*, tidligere været anvendt i en idrætssammenhæng, og har i disse tilfælde har været tilpasset den specifikke idrætssammenhæng (Garuda, 2023a). Dette har dog ikke været muligt at gøre i dette projekt grundet den begrænsede tidsramme, hvormed jeg valgte at anvende FokusProfilen som den var lavet til arbejds- og organisationsbrug. Her kunne jeg have anvendt profilen, som var tilpasset til håndbold (Garuda, 2023a), men jeg valgte istedet arbejds- og organisationsversionen af FokusProfilen, da profilen som var tilpasset håndbold, var for specifik tilpasset håndboldsspecifik, hvorfor jeg valgte FokusProfilen som var lavet til at arbejds- og organisationsbrug da denne bragte et bredere og mere generiske perspektiv, som efter min overbevisning bedre kunne anvendes i en individuel sport som karate. Den generiske udformningen af arbejds- og organisationsværktøjer udgør desuden en af fordelene ved deres anvendelse i en idrætssammenhæng, da dette gør disse værktøjer overførbare til mange situationer (Isoard-Gauthier et al., 2023)

Noget der gjorde FokusProfilen udfordrende at implementere direkte i en idrætssammenhæng, var de unikke tilfælde, som opstår karate, og som ikke kunne adresseres med profilen lavet som arbejds- og organisationsværktøj. Her påpegede flere af udøverne under midtvejsevalueringen, at det ikke altid var lige nemt at besvare FokusProfils spørgsmål, netop fordi den ikke var tilpasset en karatesammenhæng, som de, i videst muligt omfang, skulle forholde sig til under udfyldningen af profilen. Derfor måtte udøverne indimellem besvare FokusProfils spørgsmål ud fra hvordan de typisk agerede i situationer som fritidsjob eller skole, hvilket selvfølgelig ikke var hensigtsmæssigt, eftersom målet var at gøre forbedre udøvernes til sig selv i en karatesammenhæng. Dette er dog en kendt problematik med anvendelse af arbejds- og organisationsværktøjer i en idrætssammenhæng, hvor der inden for idrætten opstår tilfælde, som ikke finder sted i en arbejds- og organisationssammenhæng (Isoard-Gauthier et al., 2023).

Trods der er nogle klare udfordringerne ved anvendelsen af arbejds- og organisationsversionen af FokusProfilen i karatesammenhæng, så kan der også være fordele forbundet med at anvende et værktøj, som ikke er tilpasset en idrætssammenhæng, hvor disse værktøjer kan bidrage til at udøvere og forskere finder nye tilgange og løsninger på problemer, som de oplever ved den specifikke idrætsgren (Isoard-Gauthier et al., 2023). Her har FokusProfils

konceptualisering af de fire typer af fokus bidraget med en ny måde strukturer øvelser på, hvormed dette påvirkede den kreative process i vores udarbejdelse af nye øvelser, hvoraf flere af disse øvelser ikke hidtil havde været afprøvet i Aalborg Sportskarate. Dette fordrede, som udøvere også har beskrevet under analysen, nye måder at træne på, som for nogen har givet nogle åbenbaringer. Dermed har der også overordnet været flere fordele forbundet inddragelsen af FokusProfilen i en karatekontekst, trods denne ikke blev tilpasset specifikt til en karatesammenhæng, inden den blev inddraget i træningen i Aalborg Sportskarate .

8.0 Refleksioner over troværdighed

Troværdigheden i dette projekt afhænger af, hvorvidt jeg har udført min forskning på en tillidsvækkende måde. Her kan troværdigheden eks. opnås gennem detaljeret beskrivelse af miljøet, som forskeren har befundet sig i, også kaldet Thick Descriptions (Tracy, 2010). Jeg har i dette projekt gjort brug af thick description, under min beskrivelse af træningsmiljøet i Aalborg Sportskarate, hvor jeg eksempelvis beskrev udøvernes og Allans anvendelse af jæger/ræv metaforen, samt hvordan Allan ønskede at præge udøverne til at påtage sig jægerrollen i kamp. Derudover beskrev jer deres legende træningsmiljø, legende træningsmiljø, hvor formålet var, at gøre det nemmere for læseren at forstå, hvordan udøvernes daglige træning så ud.

For at hjælpe min egen forståelse på vej, valgte jeg at deltage på seniorholdet, for at fordybe mig yderligere i karaten, og det regelsæt og normer, som fulgte med. Dette gav mig ikke bare muligheden for at prøve karate af som sport, og blive bekendt med de udtryk de anvender, men jeg fik på denne måde også yderligere forståelse for kulturen i Aalborg Sportskarate, som jeg kunne sammenholde med min egen kampsportsmæssige forståelse. Disse oplevelser har jeg også delt, samt de åbenbaringer jeg havde undervejs.

9.0 Konklusion

Dette projekt tog udgangspunkt i problemformuleringen:

- Hvilke muligheder og udfordringer oplever karateudøvere og deres træner i implementering af værktøjer til personlig udvikling?

Dette projekt havde til formål at undersøge karateudøveres oplevelse af et udviklingsfløb, som var baseret på legeprincipper af Callios, såvel som FokusProfilen af Garuda AS. Dette har skabt et forløb, som har budt på mange forskellige oplevelser for både træner og udøvere, i form af både muligheder og begrænsninger. Mulighederne har hovedsageligt været i form af udviklingsforløbets bidrag med sjove, kreative og samskabende øvelser, som har fordret, at flere af udøverne har opnået et bedre kendskab til sig selv. Derudover har træneren også oplevet, hvordan nye træningsprincipper Det kan derfor konkluderes at udviklingsforløbet baseret på legeprincipper har potentialet til at fremme personlig udvikling. Dog bør øvelser baseret på feedback i dette forløb revideres, grundet for korte tidsintervaller for under feedback øvelser.

10.0 Litteraturliste

Anderson-Butcher, D., Riley, A., Amorose, A., Iachini, A., & Wade-Mdivanian, R. (2014). Maximizing youth experiences in community sport settings: The design and impact of the LiFE Sports Camp. *Journal of Sport Management*, 28(2), 236–249.

Association of Boxing Commissions and Combative Sports. (2024). Unified rules of mixed martial arts (Revised July 2024). <https://www.abcboxing.com/wp-content/uploads/2024/07/unified-mma-rules-rev-july-2024.pdf>

Barriball, K. L., & While, A. (1994). Collecting data using a semi-structured interview: a discussion paper. *Journal of Advanced Nursing*, 19(2), 328–335. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1994.tb01088.x>

Bean, C. N., & Forneris, T. (2015). Using a time-series analysis to evaluate a female youth-driven physical activity-based life skills program based on the teaching personal and social responsibility model. *Agora Para La Educación Física Y El Deporte*, 17, 94–114.

Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage Publications.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (Red.). (2025). *Kvalitative metoder: En grundbog* (4. udg.). Hans Reitzels Forlag.

Brunelle, J., Danish, S. J., & Forneris, T. (2007). The impact of a sport-based life skill program on adolescent prosocial values. *Applied Developmental Science*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.1080/10888690709336722>

Bruner, M. W., McLaren, C. D., Sutcliffe, J. T., Gardner, L. A., Lubans, D. R., Smith, J. J., & Vella, S. A. (2021). The effect of sport-based interventions on positive youth development: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 368–395. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1875496>

Caillois, R. (2001). *Man, Play and Games* (Chapter 2). University of Illinois Press.

Costa, A. L., & Kallick, B. (1993). Through a lens of a critical friend. *Educational Leadership*, 51(2), 49–51. <https://www.ascd.org/el/articles/through-the-lens-of-a-critical-friend>

Côté, J., Turnnidge, J., & Vierimaa, M. (2016). A personal assets approach to youth sport. In A. Smith & K. Green (Eds.), *Handbook of youth sport* (pp. 243–258). London, UK: Routledge.

Côté, J., Turnnidge, J., Murata, A., McGuire, C. S., & Martin, L. J. (2020). Youth sport research: Describing the integrated dynamic elements of the personal assets framework. *International Journal of Sport Psychology*, 51(6), 562–578. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2020.51.562>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (International student ed.). SAGE Publications.

DeBate, R. D., & Bleck, J. R. (2016). Changes in developmental assets and physical activity frequency among 3rd–5th grade girls participating in a girl-focused sport-based positive youth development program. *International Journal of Health Promotion and Education*, 54(2), 95–112. <https://doi.org/10.1080/14635240.2015.1126528>

Erdal, K. (2018). *The adulteration of children's sports: Waning health and well-being in the age of organized play*. Rowman & Littlefield.

Ewen, R. B. (2014). Introduction. In *Theories of personality* (7th ed., pp. 3–9). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Garuda. (n.d.-a). Fokusprofilen. Garuda. <https://garuda.dk/vi-tilbyder/profilvaertoejer/fokusprofilen/>

Garuda. (n.d.-b). Garuda og håndboldkvinderne – et naturligt match. Garuda. <https://garuda.dk/garuda-og-haandboldkvinderne-et-naturligt-match/>

Garuda. (n.d.-c). Hoved-Hjerte-Ben modellen. Garuda. <https://garuda.dk/vi-tilbyder/profilvaertoejer/hoved-hjerte-ben-modellen/>

Garuda. (n.d.-d). FokusProfilen: Personprofiler til rekruttering og teambuilding. Garuda. <https://garuda.dk/vi-tilbyder/profilvaertoejer/fokusprofilen/>

Garuda. (2017, November 17). Håndboldlegenden Kasper Hvidt bruger personprofiler til at styrke Astralis. Garuda. <https://garuda.dk/bloggen-profil/rekruttering/haandboldlegenden-kasper-hvidt-bruger-personprofiler-styrke-astralis/>

Garuda. (2023, August 22b). Mød Fokusmodellens fire nye typer. Garuda. <https://garuda.dk/bloggen-profil/profilvaerktoejer/moed-fokus-modellens-fire-nye-typer/>

Garuda. (2023, September 25a). Garudas HåndboldProfil bidrager til det færøske herrehåndboldslandsholds historiske kvalifikation til EM. Garuda. <https://garuda.dk/bloggen-profil/udvikling/garudas-haandboldprofil-bidrager-til-det-faeroeske-herrehaandboldslandsholds-historiske-kvalifikation-til-em/>

Gibson, F. (2007). Conducting focus groups with children and young people: Strategies for success. *Journal of Research in Nursing*, 12(5), 473–483.
<https://doi.org/10.1177/1744987107079791>

Good Tape. (n.d.). Security. <https://blog.goodtape.io/security/>

Havaleschka, F. (2017). Garuda Om Fokusmodellen: Teorier og modeller bag Fokusmodellen. Garuda Research Institute.

Herzog, H. (2005). On Home Turf: Interview Location and Its Social Meaning. *Qualitative Sociology*, 28, 25–47. <https://doi.org/10.1007/s11133-005-2629-8>

Holgaard, J. E., Ryberg, T., Stegeager, N., Stentoft, D., & Thomassen, A. O. (2020). PBL: Problembaseret læring og projektarbejde ved de videregående uddannelser (2. udg.). Samfundslitteratur.

Isoard-Gauthier, S., Balk, Y. A., Lefebvre du Grosriez, S., de Jonge, J., & Sarrazin, P. (2024). What can sports psychology learn from work and organizational psychology? Benefits and pitfalls of applying theoretical models from one context to another. *New Ideas in Psychology*, 72, Article 101057. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2023.101057>

Jelicic, H., Bobek, D. L., Phelps, E., Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2007). Using positive youth development to predict contribution and risk behaviors in early adolescence: Findings from the first two waves of the 4-H Study of Positive Youth Development. *International Journal of Behavioral Development*, 31(3), 263–273. <https://doi.org/10.1177/0165025407076439>

Kollock, K. L. (2020). Tackling the exploration of football player DISC profiles (Order No. 27962519) [Doctoral dissertation, ProQuest Dissertations & Theses Global]. ProQuest.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk (3. udg.). Hans Reitzels Forlag.

Legg, C., & Hookway, C. (2021, April 4). Pragmatism. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/pragmatism/>

Li, J., He, C., Hu, J., Jia, B., Halevy, A. Y., & Ma, X. (2024). DiaryHelper: Exploring the use of an automatic contextual information recording agent for elicitation diary study. In *Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*.
<https://doi.org/10.1145/3613904.3642853>

Lindau, M., Almkvist, O., & Mohammed, A. H. (2016). Effects of stress on learning and memory. In *Stress Concepts, Cognition, Emotion, Behavior Handbook of Stress* (pp. 153–160). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00018-2>

Macovei, S., Lambu, I., Lambu, E., & Predoiu, R. (2014). Manifestations of some personality traits in karate do. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 117, 269–274.

McDonough, M. H., Ullrich-French, S., Anderson-Butcher, D., Amorose, A. J., & Riley, A. (2013). Social responsibility among low-income youth in physical activity-based positive youth development programs: Scale development and associations with social relationships. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(4), 431–447. <https://doi.org/10.1080/10413200.2012.751563>

Novikova, I. (2013). Trait, Trait Theory. In K. Keith (Ed.), *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology* (pp. 1293–1295).

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1). <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>

Parise, M., Pagani, A., Cremascoli, V., & Iafrate, R. (2015). Rugby, self-perception and prosocial behaviour: Evidence from the Italian “rugby project for schools.” *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 57–61.

Parks-Leduc, L., Feldman, G., & Bardi, A. (2014). Personality traits and personal values: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 3–29. <https://doi.org/10.1177/1088868314538548>

Petersen, A., & Krogh, S. C. (2021). *Præstationskultur* (1. udg.). Aarhus Universitetsforlag.

Piepiora, P. A., Čaplová, P., Zimoň, P., & Gumienna, R. (2024). On research into the relationship between personality traits and the sporting level of competitive, professional and elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1428107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428107>

Riley, A., Anderson-Butcher, D., Logan, J., Newman, T. J., & Davis, J. (2017). Staff practices and social skill outcomes in a sport-based youth program. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 59–74. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1179700>

Rossing, N. N., Stentoft, D., Flattum, A., Côté, J., & Karbing, D. S. (2018). Influence of population size, density, and proximity to talent clubs on the likelihood of becoming elite youth athlete. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(3), 1304–1313. <https://doi.org/10.1111/sms.13009>

Schurr, K. T., Ruble, V. E., Nisbet, J., & Wallace, D. (1984). Myers-Briggs Type Inventory characteristics of more and less successful players on an American football team. *Journal of Sport Behavior*, 7(2), 47–57.

Sein, M. K., Henfridsson, O., Purao, S., Rossi, M., & Lindgren, R. (2011). Action Design Research. *MIS Quarterly*, 35(1), 37–56. <https://doi.org/10.2307/23043488>

Shuai, Y., Wang, S., Liu, X., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2023). The influence of the five-factor model of personality on performance in competitive sports: A review. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1284378. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1284378>

Solgaard, K. M., & Nissen, M. (2021). The potentials of a dialogical reframing of personality testing in hiring. *International Review of Theoretical Psychologies*, 1(2). <https://doi.org/10.7146/irtp.v1i2.128015>

Sportskarate.dk. (n.d.-a). Organisation. Hentet 29. april 2025 fra <https://sportskarate.dk/organisation>

Sportskarate.dk. (n.d.-b). Eliten. Hentet 29. april 2025 fra <https://sportskarate.dk/eliten>

Spaten, O. M., Christiansen, N., Rahbek, J., Engholm Bøytler Rahbek, L., Dahl-Jensen, S., & Lyngsaa Ovesen, M.-B. (2010). Unges selvopfattelse, køn og forældrestil. *Psyke & Logos*, 31(1), 29. <https://doi.org/10.7146/pl.v31i1.8462>

Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>

TV2 Nord. (2022, 22. juni). Unge nordjyske EM-guldvindere skriver dansk karate-historie. Hentet 29. april 2025 fra <https://www.tv2nord.dk/aalborg/unge-nordjyske-em-guldvindere-skriver-dansk-karate-historie>

TV2 Nord. (2024, 25. september). Nordjysk klub skiller sig ud – Danmarks mest vindende. Hentet 29. april 2025 fra <https://www.tv2nord.dk/aalborg/nordjysk-klub-skiller-sig-ud-danmarks-mest-vindende>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Human Kinetics.

Weiss, M. R., Kipp, L. E., Phillips Reichter, A., Espinoza, S. M., & Bolter, N. D. (2019). Girls on the Run: Impact of a physical activity youth development program on psychosocial and behavioral outcomes. *Pediatric Exercise Science*, 31(3), 330–340. <https://doi.org/10.1123/pes.2018-0168>

Whyte, S. R. (1999). Pragmatisme: Akademisk og anvendt. *Antropologi*, (40), 129–138.

World Karate Federation. (2021, 27. juli). Olympic Games Karate competition: What is Kumite? Hentet 29. april 2025 fra <https://www.wkf.net/news-center-new/olympic-games-karate-competition-what-is-kumite/1631>