

**VI GØR HINANDEN BEDRE**

**ALT ER MULIGT  
OG VI KÆMPER FOR DET**

**Vi fokuserer på udvikling  
over en lang periode og ikke  
på kortsigtede resultater.**

**LEVEL ACADEMY**  
VISION, VÆRDIER OG LEVEREGLER



## Indhold

Vision.....	3
Værdier og leveregler .....	3
Forventninger .....	5
Ledelsen.....	5
Teamet.....	5
Trænere .....	5
Forældre.....	6
Spilleren selv.....	8
<i>Mindset</i> .....	8
<i>Indstilling</i> .....	8
<i>Respekt</i> .....	9
<i>Refleksion</i> .....	9
<i>Kost og søvn</i> .....	10
<i>Mål</i> .....	10
Bilag 1.....	11

## Vision

I LEVEL Academy er vi ambitiøse.

- Vi vil skabe rammerne og et træningsmiljø, der gør det muligt for spillerne at udvikle sig mest muligt i forhold til deres potentiale
- Vi vil støtte spillerne i at tage ansvar for egen personlig udvikling, fokusering, indsats, vilje, målsætning, som kan ruste dem til de udfordringer, sporten og livet byder dem på
- Vi vil skabe hele og velfungerende unge mennesker

Vi arbejder både med den fysiske, tekniske og mentale udvikling, og vi vægter de 3 områder lige højt.

Vi er et fællesskab og afhængige af hinanden. For vi kan kun nå vores mål, hvis vi hjælper hinanden.

Vi har fokus på processen og glæden ved den enkelte træning – vi går op i hver enkelt lille detalje, mærker den, ændrer den og glæder os over de små fremskridt. For vi når længere, når det er lige så sjovt at træne og få øvelserne til at lykkes, som at spille kampe.

Vi er eksperimenterende og ikke bange for at gå nye veje, men vi gør det ikke uden at stå på et grundlag af den nyeste viden om mental, fysisk og teknisk træning.

## Værdier og leveregler

- Udvikling
- Ansvar for egen udvikling
- Respekt overfor hinanden
- Sammenhold
- Nytænkning

Værdierne står over alt andet i vores akademi. Værdierne præger den måde, vi arbejder på, og vores forhold til hinanden. De er styrende for vores adfærd. Derfor lægger vi vægt på, at ledere, trænere, spillere og forældre i det daglige understøtter værdigrundlaget.

Til vores værdier er der knyttet en række praktiske leveregler.

Levereglerne i forbindelse med **udvikling** betyder:

- Vi giver, efterspørger og modtager feedback
- Vi lytter til hinandens meninger og holdninger
- Vi måler vores fremgang på præstationer frem for resultater
- Vi bruger vores tid på at blive bedre, fordi vi selv ønsker det

Levereglerne i forbindelse med **ansvar** betyder:

- Vi er engagerede og tager initiativer
- Vi tager ansvar for at lære mere, og vi lærer fra os
- Vi tager ansvar for egne handlinger og lærer af vores fejl

- Vi giver os fuldt ud hver gang og møder engagerede og forberedt op til træning.

Levereglerne i forbindelse med **respekt** betyder:

- Vi behandler andre, som vi selv vil behandles
- Vi træner "op", "ned" og "på niveau"
- Vi anerkender og motiverer hinanden
- Vi respekterer hinandens forskelligheder

Levereglerne i forbindelse med **sammenhold** betyder:

- Vi gør hinanden bedre
- Vi viser interesse for hinanden
- Vi bakker hinanden op til træning og i kamp

Levereglerne i forbindelse med at **tænke nyt** betyder:

- Vi søger inspiration
- Vi tør fremsætte nye idéer
- Vi er forandringsparate
- Vi går foran og hjælper hinanden

Så altså: Vi er holdkammerater. Vi er kun konkurrenter, når vi spiller kamp mod hinanden til et stævne eller i holdkampe. Vi tror på, at når jeg gør dig bedre, så gør du mig bedre. Vi er et team, der glæder os over hinandens gode resultater. Det vigtigste er, at det er en fra vores team, som gør det godt og når langt. Selvom man er i samme række, støtter vi hinanden, og vi forsøger hele tiden at udvikle hinanden så meget som muligt til træning. Kun sådan når vi de store fremskridt og udvikler os så meget som muligt. Vi kan ikke træne alene, og vi ønsker hele tiden, at den sparring, vi får, er så god som mulig. Så vær med til at gøre din træningspartner bedre, så bliver du også selv bedre. Tænk ikke kortsigtet her og nu. Tænk langsigtet.

Fra klubbens, trænerens og forældrenes side nedtoner vi dét at vinde kampe og mesterskaber. Vi fokuserer på at rose indsatsen til træning og i kampene – det hårde arbejde, som spillerne leverer og ikke resultatet af en kamp. Det fjerner noget af presset i kampene. Vi nedtoner forventninger til at vinde hver kamp. Det er svært at spille mod spillere, som man skal vinde over. Så i stedet forventer vi, at alle går ind og yder deres bedste, spiller godt – slipper spændingerne – spiller frit og afslappet og giver den fuld gas, og lærer undervejs. Vi forventer, at alle gør deres bedste. Vi bebrejder aldrig, hvis du taber. Til gengæld forventer vi, at du lærer af det.

Vi ser kampene som en del af træningen. Kampe er blot træning, hvor vi forsøger at samle alt, hvad vi har trænet på længe. Det er ikke kun det bordtennistekniske. Det er også alt fra opvarmning, mental forberedelse, være klar med alt det praktiske som vand, bat, coach. Når vi spiller kampen, bruger vi det, vi har trænet på længe. Vi er ikke bange for at spille. Det er træning på vej mod noget større.

Klubben, trænerne og forældre måler ikke deres egen succes i spillernes resultater. Vi måler det på spillernes indsats og på deres udvikling som spillere. Går det den rigtige vej, så ved vi, at de har glæden og hovedet med, og at resultaterne nok skal komme.

## Forventninger

LEVEL Academy er et fællesskab, som først og fremmest er baseret på frivillige ressourcer. Ingen er med på grund af pligt eller nødvendighed i form af løn eller lignende. Vi er med, fordi det giver personlig mening. For nogle handler det om at være en del af et fællesskab, for andre om at dele oplevelser med sine børn, for andre igen om oplevelsen af at gøre en forskel. Meningen vil være forskellig fra person til person. Vi må derfor ikke tage nogen for givet. Vi skal sætte pris på hinanden, og huske en anerkendende og positiv tilgang.

Samtidig skal vi være bevidste om, at LEVEL Academy er et ambitiøst langsigtet projekt. Vi tager små skridt, nyder fremgangen – og bygger videre. Vi kan kun lykkes, hvis projektet er motiverende og bæredygtigt. Det kræver, at alle byder sig til i forhold til forskellige aktiviteter. Ideer og forslag til forbedringer er altid velkomne, men endnu mere, hvis der er hænder med til at føre dem ud i livet.

Hvis vi skal lykkes med vores mål og værdier, skal vi kunne arbejde sammen. Det kræver, at vi har kendskab til hinandens roller og opgaver. Så ved vi, hvad vi kan forvente af hinanden. I dette afsnit gennemgår vi, hvem der gør hvad, og hvad vi kan forvente af hinanden.

## Ledelsen

Ledelsen sikrer rammer og forudsætninger for det gode træningsmiljø. Det vil bl.a. sige, at der er adgang til træningsfaciliteter af ordentlig kvalitet og på hensigtsmæssige tidspunkter, at der er økonomi til at afvikle de ønskede aktiviteter, og at organisationen og bemanningen understøtter ambitionerne.

Ledelsen sørger for dialog med interessenter og samarbejdspartnere, herunder Brønshøj Bordtennis og Københavns BTK, Københavns Kommune, Team Copenhagen, DBTU's bestyrelse og udvalg samt sponsorer. Ledelsen har ansvar for økonomien, herunder alle kontrakter og samarbejdsaftaler med spillere, trænere og samarbejdspartnere.

Det er også ledelsen, der fastlægger den overordnede politik og strategi for LEVEL Academy. Det sker med inddragelse af foreningens øvrige ressourcer, som skal være med til at omsætte planerne til virkelighed. Ledelsen er åbne og lydhøre, og særligt opmærksomme på rekruttering af ressourcer, som kan styrke organisationen fremadrettet.

## Teamet

Vi hepper på alle i teamet – hele teamet er en helhed, både forældre og spillere, og alle har brug for opbakning fra alle. Vi hepper aldrig på spillere, når vi møder hinanden fra samme klub eller fra dette team. Der er vi alle neutrale og kigger kun på, hvem der ydede den bedste indsats, så vi alle kan lære af erfaringerne. Vi kan klappe af gode bolde, men ytrer ikke, hvem vi holder med.

## Trænere

Trænerne står for at tilrettelægge, gennemføre og rette på alle tekniske sider af træningen for hver enkelt spiller. Vi forventer, at vores trænere har lederevner, sund fornuft og gennemslagskraft. De skal være tydelige i deres kommunikation og i deres lederskab, så det er klart for alle, hvad de vil, og i hvilken retning der arbejdes.

Det betyder ikke, at udøveren ikke kan opnå medindflydelse. Det er tværtimod vigtigt, at udøverne har følelsen af, at de har indflydelse, men samtidig skal de mærke, at trænerne holder fast i beslutningsmagten og ikke tøver, når der skal skæres igennem. Det kræver en vekslen mellem at være involverende og bestemmende, hvilket vil sige, at man skal være opmærksom, fleksibel og omstillingsparat.

Vi forventer, at træneren inviterer udøverne ind i de vigtige beslutningsprocesser, fordi det motiverer dem til at tage ansvar i konkrete situationer. Unge mennesker har alt for mange alternativer til, at de vil finde sig i en diktatorisk ledelsesstil, som ikke indbyder til medindflydelse og derved ansvar for egen udvikling. Det motiverer de færreste. De skal derfor inddrages i stedet for at instrueres og dikteres. De skal have følelsen, at de ikke blot oplever udviklingen, men at de er med til at skabe den. I en bordtenniskamp er der hele tiden situationer, hvor udøveren skal tænke selv og træffe den rigtige beslutning i løbet af et splitsekund, og hvor der ikke er tid til at spørge træneren til råds.

Derudover er en af de vigtigste egenskaber hos vores trænere, at de besidder en evne til og et ønske om personlig udvikling. En vilje og et ønske, som kræver, at man erkender, at man kan udvikle sig og dermed ikke er perfekt. For udøverne går i stå, hvis træneren går i stå.

Trænerne arbejder sammen med sportschefen, så der er hold om helheden – om udviklingen af den enkelte spiller og teamet som helhed, og om at den mentale træning hænger sammen med den tekniske træning mv.

#### **Dagens træning:**

Tjek ind: Trænerne fortæller, hvad der skal trænes ved denne træning – om planlagte øvelser og formålet med disse. Ved deltagelse af mentaltræner forklarer denne, hvad der arbejdes med mentalt og hvorfor (ellers har træneren denne opgave i sin indledning).

Tjek ud (ikke alle dage): Efter nogle træninger samler træneren spillerne kort, og alle giver deres evaluering af dagens træning, hvordan de følte, det gik (godt, dårligt, hvorfor samt hvordan det gik med at holde fokus). Max. 10 minutter i alt. Træneren og spillerne kan kommentere hinandens indsats spiller for spiller, når denne har ordet.

Træneren slutter altid af med en – forhåbentligt – positiv feedback, siger tak for i dag og husker spillerne på at skrive i deres logbog om dagen træning.

#### **Forældre**

*"Idrætsforældre, som udøver deres rolle på en god måde, skal ses som en talent-faktor" (Fallby s.15).*

Forældre er afgørende for at skabe et sundt og motiverende træningsmiljø, og forældre skal være bevidste om deres eget engagement og deres egen påvirkning af eget barn og af træningsmiljøet.

Forældre skal bakke op om klubben og trænerne. Forældrene må meget gerne hjælpe med alle de praktiske ting. Men i forhold til det bordtennisfaglige skal forældrene have tillid til, at

det er akademiets trænere, der har den viden og erfaring med spillet og miljøet, der udvikler spillerne.

Det betyder, at forældre ikke skal blande sig i den faglige del, og derfor ikke skal med på træningslejre. Hvis forældre forstyrrer med, hvad der er rigtigt og forkert, og akademiet skal bruge tid på at forsvare og forklare hvorfor og hvordan, så kan vi ikke bruge den samme energi og tid på at få spillerne til at udvikle sig.

Det betyder også, at forældre skal holde sig uden for træningslokalet, mens der trænes. Vi lukker døren, og man kommer ikke ind, før træningen er slut. Det betyder ingen forældre ved ringside. Forældre holder sig i baggrunden. De kan klappe og heppe, men ingen negative udbrud. Det kan påvirke spilleren, som er i gang eller dennes holdkammerater. Holdet og coach styrer slagets gang under kampe – ikke forældrene.

Er der ikke coach til spillerne, fx i puljekampene, så styrer spilleren det selv uden coach. Fordi vi kommer jo til at arbejde med, at de selv skal analysere sit eget spil, tage ansvar for sig selv. Det kan kampe uden coach understøtte.

Det er spillernes sport. Forældre må ikke overtage ejerskabet til det. Derfor kører kommunikationen om træning, coach, sparring, mentorer, teknik, game plan m.m. mellem spillerne og trænerne/sportschefen og ikke via forældrene. Det er en måde at lære spillerne selv at tage ansvar og ejerskab for deres egen læring, deres egen sport.

Børn og unge skal kun spille, hvis de har lyst til det. De skal ikke presses. Det kommer der intet godt ud af. Så lad børnene selv pakke deres taske, og lad være med at give dem skyldfølelse, hvis de ikke passer deres træning.

Som forælder bakker man op med støtte og med at lytte. Lad være med at fokusere på resultater. Fokusér kun på at rose træningsindsatsen. Forældre skal samle op, når barnet er ked af det efter en kamp. Men lad være med at forsøge at finde undskyldninger for, hvorfor barnet tabte. Fokuser på, hvordan barnet havde det, om han/hun ikke havde nogle gode dueller, og havde det sjovt i kampen. Det gælder både vundne og tabte kampe.

Hvis I fokuserer på og bliver enormt glade og udviser dette, når barnet vinder – så tænker barnet hurtigt, at mor og far kun bliver glade, når han/hun vinder. Det kan skabe præstationsangst. Så ros i højere grad de gode bolde i kampen, sig at de spillede godt – at det er fortjent, at de vandt, fordi de har trænet så hårdt. Udvis glæde for deres store indsats, deres mod til at turde de teknisk vanskelige slag og deres gode opførsel. Nedton ros, når de vinder kampe, hav den samme tilgang til dit barn hvad enten der vindes eller tabes. Vær glade for, at jeres børn er fornuftige, og at de går så meget op i en sund livsstil og en sund sport. Så ros indsatsen – ikke resultaterne.

Og husk så: Alle hepper på alle i teamet. Man hepper ikke kun på egne børn. Alle har brug for opbakning fra alle. Derudover hepper vi aldrig på spillere, når de møder hinanden fra samme klub eller fra dette team. Der er vi alle neutrale og kigger kun på, hvem der ydede den bedste indsats og fik noget ud af kampen.

Forældrene er vigtige for børnenes udvikling, men i sportens verden kan forældre – ligesom spillere, trænere og ledere – udvikle sig og blive bedre. Derfor holder vi forældreudviklings-samtaler (FUS), hvor sportschefen løbende tager en snak med forældre om, hvad det er, vi forsøger at ændre ved spillernes indstilling, måden at tænke på, og hvad de fokuserer på. Det er vigtigt, at vi får skibene til at sejle den samme vej og ikke i hver sin retning. Derved sikrer vi mest muligt udvikling for vores spillere.

Har forældre klager over trænerne, så skal disse rettes til sportschefen og ikke direkte til trænerne. Har man klager over sportschefen, så skal disse rettes til formanden for LEVEL Academy, Lars Eckeroth.

## Spilleren selv

Der er en række forventninger til spillere i LEVEL Academy.

### Mindset

Vi skal have en kultur, som fremmer udvikling, præstationsevne og i sidste evne resultater. Vi kan ikke matche udenlandske konkurrenter på økonomi, faciliteter og rekrutteringsgrundlag, så det skal være vores træningskultur, som gør, at vi kan konkurrere i en verden, hvor andre træner mere og tidligere end os.

Det betyder, at når vi træner, skal vi træne bedre og have en høj kvalitet i træningen for at have en chance. Vi skal være bedst til at udnytte alle ressourcer optimalt. Så spillerne skal have det rigtige mindset om, at i dag skal vi have det maksimale ud af det. Ligesom i går og i morgen...

Kulturen skabes af os selv. Hver udøver har afgørende indflydelse på og et stort ansvar for den kultur, der gør sig gældende i LEVEL Academy. Spilleren skal være bevidst om, at det, man fokuserer på, det man kontrollerer, de idealer, man italesætter og efterlever, og den måde man opfører sig på, skaber kultur.

LEVEL Academy har som præmis, at udøverne træner sammen og udgør et hold, men samtidig er konkurrenter. Vi deler hverdag og udvikler os sammen, men vi slås samtidig om de samme midler, muligheder og pladser.

Vi er afhængige af hinanden. Det gør os kun dårligere, hvis vi ikke kan finde ud af at træne sammen. Det kræver tillid. Vi skal derfor kunne stole på hinanden. Kan vi ikke det, er vi uden chance for at udnytte den enkeltes og holdets potentiale. Vi skal tro på, at vi grundlæggende vil hinanden det bedste. Derfor skal vi også være parat til at ofre os for hinanden. Hvis den ene gør det i dag, så skal den anden være klar til det i morgen.

### Indstilling

Det handler ikke om, hvor god du er, men hvor god du vil være. Derfor forventer vi, at du har egenskaber som vilje til udvikling, seriøsitet, tilpasningsevne, tålmodighed og evne til at holde fokus. Og det gælder på alle dele af træningen. Det er ikke et menukort, som man kan vælge frit fra. Vil du udvikle dit potentiale, så handler det om andet end det rent bordtennistekniske eller de sider, du ikke er så stærk i – og netop derfor! LEVEL Academy kan hjælpe spilleren på vej, men det er i sidste ende spillerens ansvar at tage de mange skridt fremad, at ville ændre sig og forbedre sig på alle områder hele tiden.



### Respekt

Respekt for trænerne – ingen går uden om sin træner efter kampe, man har tabt og lader være med at hilse. Det vil der blive slået hårdt ned på. Vi gør ikke det her for pengenes skyld. Vi gør det, fordi vi elsker sporten, og ønsker at udvikle talenter – og fordi vi har sympati for spillerne. Så respekt er et krav. I skal lytte til os. I behøver ikke være enige i alt, hvad vi siger – så taler vi om det, men vi taler med respekt.

Vi siger ”modtaget”, når der er givet besked, og vi siger altid tak for træning til træneren, når man går hjem. Udvis respekt for jeres trænere og gør det samme overfor landstræneren.

Negativ attitude vil vi ikke se. Det smitter for meget af, og man skal bruge for meget energi på at fordøje det. Vi skal have positiv indstilling til træning, til landsholdet og til andre.

Vi vil gerne have at spillerne er selvstændige og kritiske, så vi tager altid mod kritik og ændringsforslag. Så hvis man er utilfreds med noget, sin træner, sine holdkammerater, sparringen, stemningen i teamet, sportschefen, sin træner, så tager man selv fat i den, man er utilfreds med. Man kan altid bede sportschefen eller sin træner om hjælp. Det nytter dog ikke at gå til sine forældre og forsøge at få dem til at løse ens problemer. Det er jeres sport, det er jeres ansvar, at tingene bliver løst, hvis der er problemer – ikke jeres forældre.

### Refleksion

En af de vigtigste egenskaber, spilleren skal besidde, er evnen til og ønsket om personlig udvikling. En vilje og et ønske, som kræver, at spilleren erkender, at han i det hele taget kan udvikle sig og dermed ikke er perfekt. Spilleren skal derfor kunne reflektere over sig selv og kunne:

- **Observere** sig selv
- **Evaluere** på egen præstations stærke og svage sider
- **Ændre**, så det bliver bedre

Vi forventer også, at udøveren er i stand til at kommunikere og dele dette med trænerne. Spilleren skal bidrage med egne input vedr. effekten af træningen, samt hvad der rører sig inde i hovedet. Trænerne har brug for disse input. Spilleren går i stå, hvis træneren går i stå. Så hjælp din træner med at blive bedre!

For at understøtte dette er der udviklet flere redskaber (træningsdagbog, kampanalyse, kampevaluering mv.) på akademiets hjemmeside ([www.penthousecph.dk](http://www.penthousecph.dk)), som vi forventer, at spilleren gør aktivt brug af i forbindelse med den daglige træning og de løbende kampe.

Derudover afholder vi løbende Spiller-Udviklings-Samtale (SUS) efter behov med sportschefen og trænerne.

#### Kamp-feedback

Umiddelbart efter hver kamp udfylder spilleren et skema (på hjemmesiden), der indeholder følgende spørgsmål efter alle kampe (ja/nej):

1. Vandt du?

2. Havde du lagt en game-plan?
3. Lykkedes du med din game-plan?
4. Justerede du din game-plan undervejs?
5. Havde du en positiv indstilling under hele kampen?
6. Beskriv din oplevelse af kampen (tekst-felt-besvarelse)

På SUS-samtalerne tages udgangspunkt i svarene på spørgsmålene herover.

### **Kost og søvn**

Spilleren er ansvarlig for fornuftig kost og restitution. Level Academy underviser i dette.

### **Mål**

- I skal sætte jer mål til hver træning.
- Der skal sættes udviklingsmål (delmål) for et par måneder af gangen. Fx at arbejde med forhånd/baghånd, forflytninger. Disse mål bliver udviklet på SUS.

## Bilag 1

## Forældre-testen: Er jeg talent-faktor?

		Sådan er jeg ikke			Sådan er jeg
1	Betoner jeg det sjove i sporten, og har jeg fokus på udvikling snarere end på at vinde?				
2	Har jeg realistiske forventninger til mit barn som idrætsudøver?				
3	Undlader jeg at kritisere mit barn for dårlige resultater?				
4	Lader jeg mit barn tage ansvar for sine forberedelser, som eksempelvis vand, tøj, bat, træningsaftaler, planlægning mv.?				
5	Undlader jeg at coache mit barn, selvom han/hun har en træner?				
6	Tilbyder jeg følelsesmæssig støtte og kærlighed uanset, hvordan det går med stævnet?				
7	Betoner jeg vigtigheden af at arbejde hårdt over for mit barn?				
8	Lader jeg mit barn prøve flere forskellige sportsgrene eller andre oplevelser udenfor idrætten?				
9	Er jeg et forbillede for andre forældre, og har jeg altid en positiv og optimistisk stil som forældre?				
10	Forsøger jeg at undgå, at sporten skal have en helt dominerende rolle for mit barn?				
11	Holder jeg mit barn ansvarligt for dårlig og usportslig optræden?				
12	Opmuntre jeg mit barn til at prøve nye ting af og udforske nye muligheder i - og udenfor - spillet?				
13	Undlader jeg at sætte pres på mit barn for at vinde?				
14	Har jeg selv en aktiv livsstil?				
15	Betoner jeg den grundlæggende holdning om, at når du skal gøre det, så skal du gøre det med en god indstilling?				
16	Hjælper jeg til med praktiske ting som at fylde vandflasker og give økonomiske muligheder?				
17	Opmuntre jeg mit barn ved at lægge mærke til gode præstationer (og ikke overvurdere resultatets betydning)?				
18	Forsøger jeg at gøre sporten hyggelig og oplevelserne sjove?				
19	Undlader jeg næsten udelukkende at tale om sporten hjemme?				
20	Opfører jeg mig roligt når mit barn spiller kampe?				
21	Behandler jeg mit barn ens, uanset om han/hun vinder eller taber?				
22	Er mit barn med til at bestemme beslutninger omkring sporten?				
23	Forsøger jeg at sætte mit barns interesser i første række og mine egne i anden række?				
24	Undlader jeg at kritisere mit barn direkte efter stævner - fx i bilen på vej hjem?				

*Forældrescoren skal være så langt mod højre som muligt for at have en høj talent-faktor.*