

Evaluering af eliteidrætsklasser

Nordre Skole (2014-2015)



Data, ukommenteret (elever)

Gennemført juni, 2015

(1) Hvad er dit **køn**?



(2) Er du **tilfreds** med at gå i eliteidrætsklassen?



Oversigt over forklaringer

Antal	Svar
11	Godt kammeratskab/sammenhold/miljø
10	God morgentræning
8	Stor indbyrdes forståelse mellem elever
3	Morgentræning er en god start på dagen
2	B bliver bedre til min sport
2	Højt fagligt niveau
2	Gode lærere
1	Sjovt
1	Dejligt at kunne kombinere sport og skole
1	Motiverende med dedikerede klassekammerater
1	Gode valgfag
1	Gode muligheder for fri til vigtige stævner mv..
1	Lidt kedelig morgentræning
1	Lidt for meget fokus på fodbold og håndbold
1	Ikke alt hvad der blev lovet er opfyldt
1	Lidt for mange lektier i starten

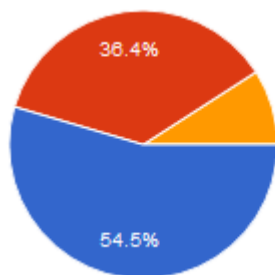
Uddybende forklaringer

- Der er en god morgentræning, og nogle gode lærere. Dem jeg går i klasse med forstår lidt mere hvorfor jeg ikke lige kan f.eks. komme til en overnatning eller en fødselsdagsfest, og har en helt anden forståelse for min sport. Men når vi f.eks. har en diatist eller en coach, handler det altid kun om fodbold og håndbold, også for skolens vedkommende, alle går for det meste op i fodbold og håndbold, det er lidt træls.
- Jeg har været glad for at gå i klassen, fordi man har samme interesser, altså sport, og man har et godt sammenhold/fællesskab. Men jeg er genert, så det har været lidt svært for mig at komme ind i det sociale, og byde ind i timerne... Morgentræningen har været super, men her på det sidste efter jul har den været lidt kedelig.
- Jeg er enormt glad for at gå i eliteklasserne. Der er der mulighed for at udvikle videre på sin sport, samtidig med at man er sammen med børn på egen alder, der ville det samme som en selv. Det er også et højere niveau fagligt, og socialt er det helt i top.
- Det er rigtig sjovt at gå i idrætsklassen, man udvikler sig indenfor sin sportsgren, pga. morgentræning.

- Det sjovt
- Det er hyggeligt med de andre elever, og morgentræning er en god start på dagen. Det giver meget
- Jeg er meget glad for, at gå i Eliteidrætsklassen. Der er et godt miljø, og det er super fedt at kunne kombinere ens interesse for sport med skolen.
- Jeg elsker at gå i denne klasse. Da alle har en stor interesse for deres sport og vil gøre alt for at blive de bedste. Dette synes jeg er meget motiverende. Jeg synes også, det er mega skønt, at vi har morgentræning om morgenen, da det er en super god måde at starte dagen på. Morgentræningerne er gode, og de udvikler os meget som individuelle sportsfolk.
- Jeg har det rigtig godt socialt og synes, at vi har en fantastisk klasse, hvor alle har det godt. Jeg synes også selv, at jeg er blevet udviklet rigtig meget inden for min sport.
- Det er fedt med det sammenhold vi har.
- Det er dejligt at gå i klasse med andre folk der også sætter deres sport højest.

- Jeg syntes det er fantastisk at gå i klassen. Der er et helt specielt fællesskab i klassen grundet, at vi alle har det til fælles, at vi dyrker idræt. Det fungerer godt med morgentræningerne og der er gode lærere
- Det har været mega fedt at kunne morgentræne og klassen er god.
- Vi har et godt sammenhold i klasserne, blandt andet fordi vi har et specielt forhold til hinanden fordi at vi alle går så meget op i vores idræt.
- Alt hvad der blev lovet er ikke blevet opfyldt
- Det er dejligt med ekstra træning
- Det er dejligt at vi har mulighed for at komme til at træne om morgen og ikke bare have en helt normal dag som mange andre.
- Kan godt lide at man går i klasse med nogen, som går lige så meget på i en sportsgren som en selv.
- Det er fedt at træne om morgenen, og gå i klasse med folk som ved hvordan det er at træne meget. Vi har et godt sammenhold i klassen.
- Det er fedt med 2 træninger mere, og så har vi bare et mega godt fællesskab i klassen. Man glæder sig til at komme i skole hver morgen.
- Det fungerer rigtig godt med morgen træning. Det har også været godt med valgfaget kost og sundhed. I starten fik vi lige lidt for mange lektier for til at vi kunne nå at lave.
- Det er godt med mere træning, og at man for det meste kan få fri en hel dag, hvis man skal noget sportsligt vigtigt.

(3) Er du tilfreds med **kammeratskabet** i eliteidrætsklassen?



I meget høj grad	18	54.5%
I høj grad	12	36.4%
I nogen grad	3	9.1%
I mindre grad	0	0%
Slet ikke	0	0%

Uddybende forklaringer

- Vi har det bare alle super fedt med hinanden
- Kammeratskabet i klassen er meget godt vi kan snakke sammen alle sammen.
- Vi snakker alle sammen rigtig godt sammen.
- Alle snakker sammen med hinanden, og man nyder hinandens selskab, selvom man ikke dyrker samme sport
- alle er venlige
- jeg har fået mange gode venner
- Jeg kan snakke med de fleste om næsten alt.
- det er fedt med det sammenhold vi har.
- Jeg er genert, så det har været lidt svært for mig at komme ind i det sociale, og byde ind i timerne..
- Alle snakker godt sammen og vi er gode venner :)
- jeg har fået nogle veninder
- Man får hurtigt nye venner.
- Vi hjælper hinanden. Selvfølgelig er der små drillerier mellem 8 og 7 men synes ikke det går over grænsen så tit
- alle kan respektere at man træner meget, og der er et godt sammenhold
- Jeg syntes vi er en god klasse, men der kan godt være nogle skænderier i forhold til vores sport f.eks. hvilken sport der er hårdest og alt sådan noget, det er lidt træls. der var f.eks nogle der sagde at dans ikke er nogen sport, man overhovedet ikke skulle have nogen kondi til det, det ikke var hårdt og alt den slags. og nogle har sagt til maria at ridning ikke er nogen sport, det burde være hesten der gik i elite og ikke hende, for hun sidder jo bare på hesten.
- vi fik et meget hurtigt, et godt fællesskab
- Jeg har ikke oplevet at der har været nogle skænderier over hovedet. Alle kan snakke med alle. Der er ikke nogle som der tror de er bedre end andre
- Fordi jeg hygger mig med de andre, og vi har det rigtig sjovt sammen
- Vi har det godt sammen. Vi kan godt drille hinanden og det går næsten aldrig over strengen
- Vi har det godt i klassen og det er aldrig skænderier eller form af det. Det er super fedt, at man også kan snakke med de andre om hvad de gør før kamp, træning, konkurrence osv.
- Der er et rigtig godt sammenhold i klassen

(4) Er du tilfreds med din **sportslige udvikling** siden du kom i eliteidrætsklassen?



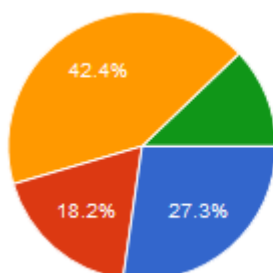
Øversigt over forklaringer

Antal	Svar
5	Blevet bedre/udviklet mig
4	Mentalt stærkere
3	Teknisk bedre
3	Fysisk stærkere
3	Mere indsigt i kost/sundhed
1	Hurtigere skadeshjælp
1	Gode trænere
2	Haft mange skader siden starten

Uddybende forklaringer

- Jeg er blevet en meget stærkere gymnast. Jeg er også blevet stærkere mentalt. De foredrag med Martin har virkelig hjulpet.
- Jeg er blevet bedre teknisk, og mentalt til min sport end jeg var i forvejen.
- Jeg syntes jeg har udviklet mig, indenfor fodbold.
- Jeg har fået finpudset nogle ting der var lidt rustne.
- Altså jeg er blevet mere fysisk stærk.
- Jeg har lært mange ting tænker jeg, men jeg har også haft mange skader siden.
- Føler at jeg har udviklet mig meget
- fordi jeg er blevet bedre
- Jeg har udviklet mig enormt og er blevet udtaget til flere ting efter jeg er startet
- Morgentræningen er teknisk baseret, så min teknik er blevet bedre.
- Er blevet stærkere både mentalt og fysisk
- Jeg synes ikke jeg har udviklet mig dansemæssigt men er blevet klogere i forhold til vores kost og sundheds timer.
- Jeg har udviklet mig, som en bedre håndboldspiller både i forsvar og i angreb. Jeg har lært en masse nye metoder at dække op på og skyde på. Så ja jeg er godt tilfreds med min egen sportslige udvikling.
- Ja, når jeg for eksempel er skadet eller dør med noget, så er der mulighed for fys to gange om ugen og det gør at jeg hurtigere kommer over en skade ved hjælp af professionel hjælp.
- Da jeg har været meget syg
- Det giver helt sikkert en fordel, i forhold til andre, der ikke træner lige så meget. Man føler, at man lige er et lille skridt foran på teknikken og koncentrationsevnen osv.
- Jeg føler det er nogle gode trænere vi har fået.
- Man bliver bedre desto mere træning man får.

(5) Får eliteidrætsklassen **dit sportsliv og dit skoleliv** til at hænge bedre sammen (end før du kom i eliteklassen)?



I meget høj grad	9	27.3%
I høj grad	6	18.2%
I nogen grad	14	42.4%
I mindre grad	4	12.1%
Slet ikke	0	0%

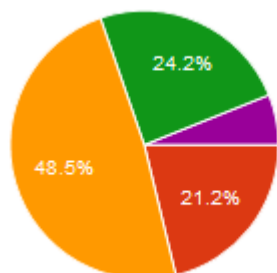
Oversigt over forklaringer

Antal	Svar
3	Morgentræning skaber bedre sammenhæng
2	Gode muligheder for fri til stævner/træninger mv..
2	Lettere at nå til træning nu
2	Kost og sundhedstimer skaber bedre sammenhæng
1	Lærere tager hensyn til træningsmængden
4	Samme som før
3	Mange lektier
2	Længere skoledage

Uddybende forklaringer

- Jeg havde meget svært ved at nå til træning til tide pga. skole. Men det hjalp meget da jeg kom i elite klassen
- Vi får rigtig mange lektier for men det er godt at man kan få fri hvis man skal til kamp og trænerne hjælper med at planlægge sin hverdag.
- Jeg ville ikke kunne nå min træning om eftermiddagen, hvis jeg stadig gik i skole i Hald Ege
- Kun med vores morgentræning og kost og sundhedstimer. Men vores skoletimer er blevet meget længere. udover skoledagene er så lange har vi sygt mange lektier for, og da vi kom ind i klassen havde vi fået af vide at vi ikke vil få lektier for udover stile og måske lidt lektier for, og det er bare overhovedet ikke sådan, på min gamle skole havde jeg mere fritid end jeg har her.
- Lærerne tager hensyn til ens træningsmængde.
- Ikke noget jeg tænker over..?
- Jeg havde det på samme måde før
- Det er nemt når ens træningsanlæg er tæt på skole, sådan at man kan køre direkte derhen efter skole.
- Fordi at vi kan lave specielle aftale med lærerne hvis vi skal noget sportsligt der kan forhindre os.
- Eliteidrætsklassen får min sport til at hænge bedre sammen, men der er mange lektier for, når man kommer sent hjem om aftenen
- Man får det bedre flettet sammen og lærer om sin sport og kost
- Altså kan ikke mærke så stor forskel, men det er blevet bedre
- Det er dejligt med ekstra træning i skoletiden
- Man har morgentræning, skole og så eftermiddagstræning. Det er super fedt, at man kan træne så meget, og skolen kan ligge lige i mellem. Det kan kun være et plus, at gå i klassen, så det kan kombineres godt
- Der er ikke så stor forskel
- Jeg kan lave nogle af de ting jeg ikke nå til normal træning
- Altså det er svært at nå at lave alle sine lektier, da det er en meget lang skoledag.

(6) Har du tid nok til at lave dine lektier?

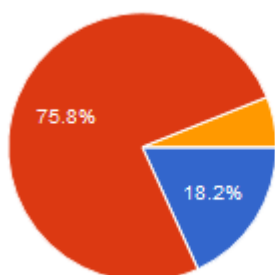


I meget høj grad	0	0%
I høj grad	7	21.2%
I nogen grad	16	48.5%
I mindre grad	8	24.2%
Slet ikke	2	6.1%

Uddybende forklaringer

- For det meste ja, men nogle gange kan det godt knibe, hvis vi har meget for
- Det er hårdt at nå dem med sport, skole osv.
- Der er ikke ret meget tid til at få lavet lektier efter skole og inden træning.
- når man ikke kan nå at lave alle sine lektier i skolen kan det svært at nå det derhjemme
- I starten af skoleåret fik vi alt for mange lektier for. Men det blev rettet
- På grund af skolereformen
- Jeg synes der er mange lektier for, og når jeg først har tid til at lave min lektier ved 19:30 tiden, så er det hårdt at sidde og lave en times lektier.
- Nogle gange kan man ikke nå det, men hvis man ikke har lavet lektier fordi man har været til et stævne kan lærerne godt forstå det.
- Jeg træner minimum 20 timer på danseskolen om ugen + hjemme træning og løbetræning så har meget lidt fritid til lektier i hverdagene.
- Det er fint, men der er en del lektier
- Vi får mange lektier for. Men jeg planlægger min tid efter om jeg har lektier eller ej. Nogen gange kan det dog godt blive lidt presset, men jeg når dem altid.
- Synes det er en hård dag med så mange lektier. Man kan ikke nå at lave alle i lektiecafe
- Jeg har aldrig problemer med, at nå dem. Men der kan til tider være lidt pres på, hvis man f.eks. som fodboldspiller skal spille kamp en hverdag, hvor man direkte skal til kamp efter skole, og så skal hjem og lave lektier. Men for det meste er det fint.
- Der er nogle dage, hvor det godt kan være svært at lave alle lektier ;)
- Der er nogle gange hvor jeg må anstrenge mig lidt for at nå det. specielt dag til dag lektier.
- Jeg spiller fodbold sent, så har tid efter skole.
- Dag til dag lektier er svære at nå.
- I forhold til min træningsmængde, synes jeg simpelthen vi har for mange lektier for, det er meget svært at nå alt.
- Det er nogle gange svært at nå mange dag til dag lektier
- Vores dag-til-dag lektier, som vi ofte får for i dansk, er svære at nå, når man går til sport om aftenen. Det har været svært at nå at læse, da man ikke har så meget fritid, og når man så har, trænger man til at holde fri.
- Altså jeg har aldrig problemer med ikke at lave lektier
- Svinger meget. Det kan godt være svært i nogle tilfælde

(7) Er **undervisningen** god i skolen?



I meget høj grad	6	18.2%
I høj grad	25	75.8%
I nogen grad	2	6.1%
I mindre grad	0	0%
Slet ikke	0	0%

Uddybende forklaringer

- Jeg er blevet fagligt meget bedre end på min gamle skole.
- Der er nogen gode lærere der gør det muligt at lære på en sjov måde
- I nogle fag, ja
- Ja, vi bliver udfordret godt i fagene og nogle gange lidt for meget synes jeg. Men ellers rigtig godt.
- Vi lærer meget i de forskellige fag.
- Altså man lærer en del, men i nogle fag er det tit det samme man laver.
- Man lærer meget, og de tager hensyn til at vi er sportsmennesker, og har et hårdt program.
- Det meste af det vi laver er spændende
- Jeg synes vores klasselærer og gode fagligt og de er god til, at undervisningen ikke skal være kedelig, men også kommer med noget nyt en gang i mellem, og så lærer jeg også en del, synes jeg.
- Jeg har lært rigtig meget
- Vi har en super god undervisning i de fleste fag (dansk, samfundsfag, biologi, geografi, kristendom). Nogen gange har matematik og fysik været lidt kedeligt. Da man bare er sat i gang med noget uden rigtigt at vide noget om det...
- Jeg bliver udfordret fagligt og det er godt.
- Undervisningen i skolen er meget fin. Især vores biologi, geografi og samfundsfags timer er rigtig gode og lærerige.
- Jeg synes, at undervisningen er rigtig god, mine karakter er steget dette år.
- Der er god ro i klassen og vi har nogle gode lærere.
- Den er rimelig god.
- Jeg lærer en hel del men man kan sagtens få noget der er lidt sværere.
- Undervisningen er spændene og det gør det nemmere at følge med
- Ja, jeg lærer meget i timerne og det er god undervisning. Jeg har dygtige lærer og rykker mig fagligt.

(8) Er der noget, der **ikke er så godt** ved at gå i en eliteidrætsklasse? Så prøv at forklare det her:

Oversigt over forklaringer	
Antal	Svar
5	Mindre tid til lektier/for mange lektier
2	Træt/kort restitutionstid
2	Ikke en del af skolen/de andre klasser
2	Mangler madordning
1	For mange fodbold drenge
1	Morgentræning mandag
1	Mere skadet
6	Ingen problemer

Uddybende forklaringer
<ul style="list-style-type: none"> • At man nogen gange er meget træt og har mindre tid til at lave sine lektier • Jeg føler ikke rigtig der er nogen problemer ved at gå i en eliteidrætsklasse. • Vi får for mange lektier for, så har vi ikke tid til vores idræt. • At der er morgentræning mandag • At man ikke har så meget tid til at restituere mellem ens træningspas. • Der var for mange af fodbold drenge, hvis der havde været endnu mere variation i sportsgrenen, tror jeg at der ville have været et bedre sammenhold • Nej. Der er intet! • Nej • der er for lidt tid til lektierne, vi har ihvertfald meget for • Nej. • Ikke som sådan. Mere at vores klasser er meget for os selv, og er meget udenfor de andre klasser • Vi mangler varm mad. Vi mangler læskedrikke til at holdes kørende. • Måske at de andre på skolen (dem der går i de normale klasse) har noget imod os, netop fordi vi er elite/idrætsklasse. • Jeg kan ikke finde noget som der er galt • Det som jeg synes der mangler er en madordning, så man er ikke er sulten hvis man går fra skole til sport. Det er svært at holde en madpakke frisk hele dagen. • Nej ikke rigtig noget. • Altså, det er svært med alle de lektier somme tider. • Man får meget træning, hvilket jo er fedt, men jeg har haft det sådan at jeg så har været meget skadet, fordi der ikke er blevet koordineret med klubben, hvad jeg skulle af træninger. Så jeg har haft for mange håndbold pas i forhold til fysiske pas (løb, styrke) • lange dage og ALT for mange lektier • Er forklaret forskellige steder.

(9) Er du tilfreds med kvaliteten i morgentræningerne?



Oversigt over forklaringer

Antal	Svar
6	God morgentræning
2	Gode trænere
1	God fokus på motorik og koordination
1	Har fået bedre styrke
1	Gode tekniske input
4	Få deltagere begrænser udfordringerne/andre begrænser mig
2	Mindre basistræning, mere idrætsspecifik træning
1	Til tider lidt useriøs

Uddybende forklaringer

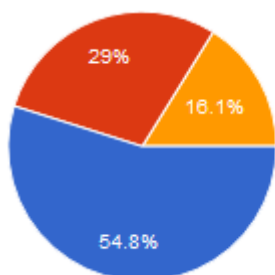
- Da vi ikke har været så mange er det svært altid at blive udfordret... På det sidste har den været dårlig
- Jeg føler jeg lærer noget og udvikler mig som en bedre håndboldspiller.
- Der har været fokus på motorik og koordination, som har haft en god effekt.
- De er gode at have
- Jeg synes i fitness.dk får jeg noget styrke jeg ikke kan bruge, det er for nemt. Og på VGF kunne det være rart hvis man kunne træne sine svagheder i forhold til sin egen idræt i stedet for at os som ikke lige dyrker fodbold eller håndbold bare skal lave det samme.
- Synes ikke jeg bliver meget bedre mere, grundet nogen ikke lever op til mit ambitionsniveau
- Det er nogle fine øvelser, og der er meget fokus, på de enkelte opgaver.
- Jeg er barnet selv, ikke mine forældre, så det kan jeg ikke bedømme.
- Sommetider synes jeg at vores morgentræning er lidt useriøs. Men de fleste gange får jeg gode tekniske input
- Jeg føler det er nogle trænere vi har.
- Jeg synes kvaliteten i morgentræningen er god, da vi udvikler os på mange forskellige punkter.
- Det er både meget anderledes og sjovt end det jeg er vant til. Men det er også hårdt og godt
- Nu er jeg i fodbold og synes det er lidt træls at vi skal træne sammen med hald ege. Der er nogle 6 klasser der også træner og nogle som ikke spiller i FK Viborg. Det er træls hvis vi så bliver delt op og jeg som er u14 skal træne med nogle u 13 som kun går i 6. så falder niveauet lidt. Trænerne er af høj kvalitet
- Ja, det er ret godt, man udvikler sig meget.
- Jeg synes ikke, at det er specielt godt at være ude på Hald ege friskole om mandagen. Niveauet er ikke specielt højt.
- Jeg for lavet mest i dit studie (fitness DK) Jeg savner lidt at når vi er på VGF at vi ikke kan lave vores egen sport.
- Jeg er blevet bedre til min position og det skyldes træningen
- Jeg synes ikke, at det er specielt godt at være ude på Hald ege friskole om mandagen. Niveauet er ikke specielt højt.

**(10) Er der noget træning du gerne vil have mere af i morgentræningerne?
Fx teknisk træning, taktisk træning, fysisk træning eller mental træning?
Så prøv at forklare det her:**

Uddybende forklaringer

- mere individuel skudtræning + mental træning
- Mental træning. Hvordan man kan sætte sig op til en kamp bedst muligt
- mere fysisk træning.
- Teknisk træning kunne jeg godt tænke os noget mere af. Også taktisk ville være godt. Og mental- og fysisk træning. Så lidt af det hele. :)
- Ville gerne have noget mere fysisk træning, eller op i fitnessdk noget mere.
- Smidighed, styrke og pulstræning.
- Nej. Måske mere spiltræning i fodbold men ellers er det rigtig godt.
- Teknisk og fysisk gymnastik træning. det er lige det jeg mangler hvis jeg vil opnå mit mål.
- Basis træning
- jeg kunne godt tænke mig mere, af min egen sport.
- kontra træning.
- Teknisk træning, mental træning, mand-mand spil og forsvar.
- en blanding af det hele
- nej
- Det er fint fordelt
- fysisk træning
- Mental træning.
- mere individuel
- Mere individuel (både fysisk, teknisk)
- positioner
- Taktisk træning, alt foregår ikke ved fødderne. Det meste foregår oppe i hovedet.
- Mental træning.
- Selvtræning. Sådan at man en gang i mellem kan komme til at forbedre sine fokuspunkter.
- Spring/momenter
- Jeg kunne godt tænke mig mere motoriktræning og mentaltræning fordi det er spændende og lærerigt.
- mental, fysisk og gymnastik
- Styrke.

(11) Er du **tilfreds** med kvaliteten i klubtræningerne?

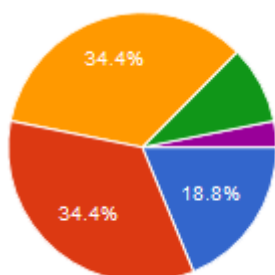


I meget høj grad	17	54.8%
I høj grad	9	29%
I nogen grad	5	16.1%
I mindre grad	0	0%
Slet ikke	0	0%

Uddybende forklaringer

- Vi får trænet godt.
- Vores klub træninger er mega gode.
- Alle vores træner et enten gamle konkuranse svømmer eller uddannet træner
- Den er meget ensartet. Og jeg har ikke fået specielt meget udfordring...
- Da jeg var 2 års U-14 var min træner ikke vildt god og jeg fik ikke det optimale ud af træningerne
- Keld Bay, verdens bedste træner
- Man bliver matchet på et princip der hedder 25/50/25. Det er rigtig godt.
- Vi har det rigtig godt i vores afdeling (Teamgym). Vi har alle en holdånd som vi bruge når vi hepper på hinanden.
- altså nu træner jeg ikke i Viborg, men tager forskellige steder hen, for at få bedre kvalitet i træning, og bedre sparring.
- Vi har et rigtig godt hold og gode trænere. Det kører på skinner
- Jeg elsker at være til træning med mit hold
- Vi har gode trænere og et godt miljø.
- Vi er mange på holdene..
- ja det er det der har gjort mig så god de sidste 7år så ja.
- vi træner godt
- Det er ikke altid helt seriøst nok, og nogle gange bare for ringe
- Det er bare super. Vi har gode trænere, som gør det rigtig godt. Vi bliver bedre og lærer meget.

(12) Er klassens undervisning i **idrætspsykologi** (med Martin Langagergaard) brugbart for dig?

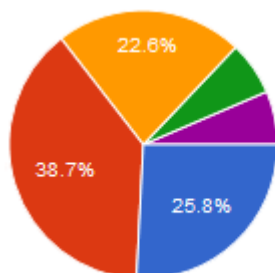


I meget høj grad	6	18.8%
I høj grad	11	34.4%
I nogen grad	11	34.4%
I mindre grad	3	9.4%
Slet ikke	1	3.1%

Uddybende forklaringer

- Jeg lærte lidt af, hvordan man kan gøre sig mental bedre, men jeg har mine egne ting som jeg gør, og derfor følger jeg dem fuldt ud, og fokuserer ikke så meget på hvad andre gør.
- Det var et udmærket forløb, som man lærte noget af.
- man lærer hvordan man skal være psykisk inden kamp og træning, og de andre forskellige tidspunkter.
- Fik nogle redskaber til at træne bedre.
- det var lidt langtrukket nogle gange
- Det meste af det er godt og er spændende men der er også noget af det som er lidt kedeligt.. Jeg synes det er lidt langtrukket af og til og at man får nogle af tingene bliver for meget gentaget. Men på den anden side kan jeg også bruge meget af det, for eksempel er jeg blevet meget bedre til at klargøre mig selv inden kamp eller træning.
- Det var rigtig, rigtig godt. Det var meget brugbart og han var rigtig dygtig.
- fordi jeg har haft svært ved at tro på mig selv
- Han er simpelthen så dygtig. jeg tror de fleste fik rigtig meget ud af ham.
- det havde ikke rigtig nogen betydning for mig. det var også for langtrukket
- Det kan jeg ikke sige da jeg ikke var der
- Jeg har taget det meget til mig, og lært en masse.
- har prøvet hvis jeg skal til kreds træning
- Det var rigtig fint (y)
- jeg tænker meget mere over det.
- Savner noget mentalt træning som kan sætte en op til at yde det maksimale og gå 100 % ind i duellerne istedet for afstressning
- Det hjælper mig, med at komme i den rigtige zone.
- Alt for langtrukket.
- Jeg bruger ikke det mentale så meget.
- Jeg tror det er meget godt. - Jeg har ikke hørt det, da jeg ikke fik i klassen der. :)
- Det var fint at høre om hvad man skulle tænke over, inden en træning, i træningen og efter træningen.

(13) Er klassens **kostundervisning** (med Lone Viggers) brugbart for dig?



I meget høj grad	8	25.8%
I høj grad	12	38.7%
I nogen grad	7	22.6%
I mindre grad	2	6.5%
Slet ikke	2	6.5%

Uddybende forklaringer

- Jeg synes det er meget brugbart, da det er fedt at få en professionel til at se på ens kost og finde ud af, hvad der er godt for en, og ens træning.
- Ja synes vi fik nogle gode råd om hvor meget vores krop har brug for når vi træner meget.
- Jeg har endnu ikke lært noget nyt af det.
- fordi jeg har fået at vide at jeg spiser det jeg skal
- Meget af det vidste de fleste af os godt i forvejen
- Det hjælper lidt på kosten.
- man tænker mere over det
- Det var godt at få snakket sine kostvaner igennem.
- jeg vidste meget af det i forvejen
- man for mere viden omkring hvad der er godt at spise de forskellige tidspunkter og de forskellige situationer, så ja.
- Hun har forstand på det og har udviklet superligaspillere så det er rigtig godt.
- Ja, man får et bedre overblik over, hvad for en slags mad, man fx skal indtage før en træning.
- Rigtig lærerigt foredrag.
- Havde hørt det lidt for mange gange
- jeg bruger det nogle gange men ikke altid
- Det var meget lærerigt. Selvom jeg fik af vide, at jeg spiste som jeg skulle.
- Jeg vidste det meste af det, men der var alligevel lidt der var nyt for mig. Men SÅ brugbart var det heller ikke, men man lærte da lidt af det.

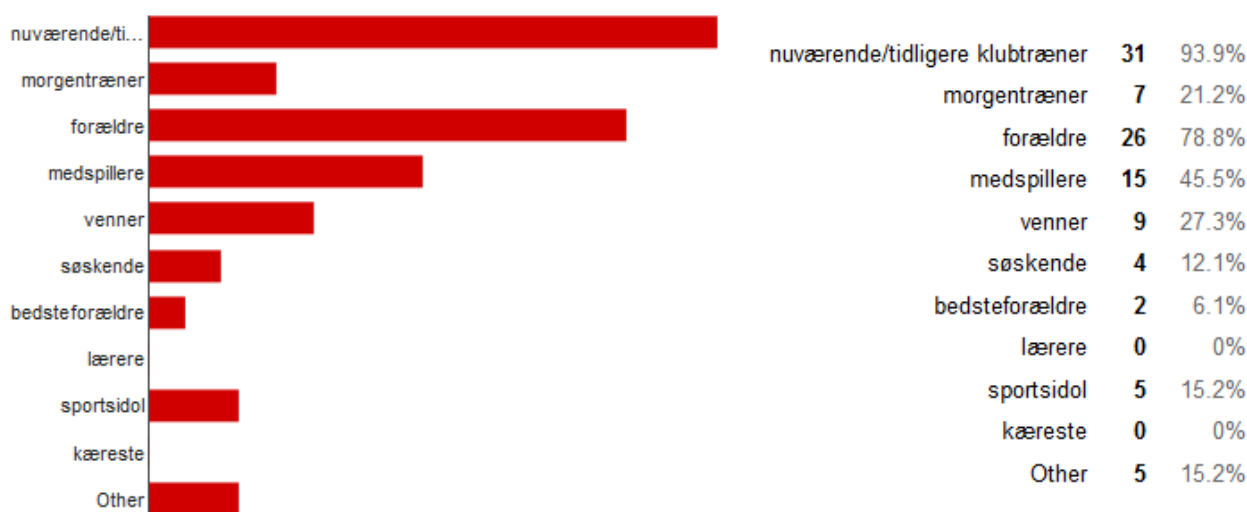
(14) Var klassens undervisning i **skadesforebyggelse** (med Anja Astrup Larsen) brugbart for dig?



Uddybende forklaringer

- Jeg har lært minimalt af det. Jeg har vidst det hele i forvejen næsten.
- Jeg vidste næsten det hele fra starten, så det var ikke noget nyt for mig.
- Jeg vidste det hele, så jeg lærte ikke rigtig noget af det.
- der er meget der bare bliver gentaget.
- det er godt at vide hvis der nu skulle ske noget.
- Det var okay, men unødvendigt så mange gange.
- Især da jeg har været meget skadet.
- Det hjalp mig, dengang jeg var skadet med min fod.
- Det var meget lærerigt og spændende at høre, hvordan man kan undgå skader.
- Meget af det har vores træner allerede været inde på
- jeg har vidst det hele.
- jeg vidste meget af det i forvejen.
- Det var OK, at høre om overbelastningsskader og akutte skader.
- Det var godt, men det var lidt kedeligt den måde undervisningen var bygget op på. Men udbyttet var stort
- Jeg vidste det meste i forvejen.
- Jeg synes ikke er der var så meget man ikke vidste i forvejen + meget det samme hele tiden.
- noget vidste jeg godt

(15) Hvilke tre personer i dit liv betyder mest for din sportslige udvikling?



Hvilken af de tre personer betyder mest for din sportslige udvikling?

- forældrene. De blander sig ikke i det sportslige men støtter mig. tæt forfulgt af min træner som også er en stor støtte
- tror det er mine trænere
- min træner og holdkammerater, fordi de støtter og bakker op om mig
- min tidligere træner som 1 års u-14- fordi på det tidspunkt blev jeg streg.
- mine forældre er dem der støtter mig mest i hvad jeg laver.
- Det gør mine forældre, da de altid bakker op omkring min idræt, med fx at køre mig til træning.
- Min træner.. Hun ved mest i forhold til min sport.
- Familie
- Mine trænere i klubben, har klart gjort mest.
- Nuværende/tidligere trænere.
- Forældre - de støtter en i alt hvad man foretager sig.
- det er nok mine holdkammerater fordi det er dem jeg spiller med
- De betyder alle rigtig meget for min sportslige udvikling. Da de har nogen forskellige områder de udvikler mig mest på.
- Mig selv, for hvis ikke jeg vil bliver jeg ikke selv bedre.
- mig selv
- Klubtræner
- min træner
- Min træner.
- Forældrene, da det er dem der støtter dig mest
- Min nuværende træner. Han har selv prøvet, at være professionel, så ham kan man altid spørge om hjem, og han ved lige præcis hvad man skal gøre, hvis man har et spørgsmål.
- forældre
- bedste venner fra holdet
- medspillere
- Det er mine trænere da de tilrettelægger min træninger, og udvikler mig individuelt.
- Morgen- eller klubtræner.
- Min træner har rigtig stor betydning for min udvikling. Det er ham der laver svømmeprogrammet. Det er også ham der lige preser en til at lige yde det allersidste
- Min træner. Hvis vi ikke har en ordenlig træner, mister jeg lysten til at spille.
- Forældre
- en selv, fordi at hvis man ikke gider at træne seriøst hver træning, så for man jo ikke noget ud af det og så bliver man ikke bedre. men det er jo også meget ens forældre som skal være villige til at bidrage med en masse tid, kørsel og penge.
- mit sportsidol
- Mine forældre, da det er dem, der skal bakke mig op, i medgang og modgang

(16) Hvad tror du at du laver om 5 år? Dyrker du din sport på eliteniveau?



Uddybende forklaringer

- Hvis ikke jeg bliver skadet dyrker jeg stadig gymnastik.
- det er uklart for mig lige nu
- det er svært at sige, men jeg vil gøre alt hvad jeg kan for at gøre det.
- Fordi jeg elsker min sport
- Håber jeg bestemt jeg gør.
- Håber jeg på, og det er 100% det jeg går efter
- Jeg har ikke tænkt så meget på fremtiden, men mere på her og nu. Men jeg vil komme så langt jeg kan i svømning
- håber jeg
- Håber jeg virkelig meget - tror på mig selv. Lidt uklart for mig nu, men selvfølgelig har jeg troen på det.
- Da jeg spiller i den klub jeg gør, er der gode chancer og muligheder for det er min fremtid. Jeg er jo også en del af elitelinjen hos jer, så derfor får jeg også de bedste muligheder for at udvikle mig sportsligt.
- Da kvinder ikke får specielt meget ud af det, og jeg gerne vil have et job, så der kan fodbolden slet ikke fylde så meget.
- Jeg vil gerne min sport 100 %.
- Man håber jo altid, men det er svært. Jeg er dog sikker på, at jeg er i gang med at uddanne mig til noget inden for fodboldens verden.
- det er da helt sikkert noget, jeg håber og tror på, men jeg er meget ramt af skader pt.
- Lige nu og i fremtiden kunne jeg ikke forestille mig at undvære min sport.
- Det ved jeg ikke helt, da man om et par år kan rende ind i en skade, som kan sætte en stopper for ens drøm.
- fordi jeg er allerede langt med det nu. det eneste der skal kunne forhindre mig er skader.
- Vil gøre alt for det.
- Jeg går 100% efter drømmen, så selvfølgelig tror jeg 100% på at jeg dyrker min sport på højeste plan.
- jeg tror, jeg bliver ved med at udvikle mig mere og mere. Forhåbentlig spiller jeg stadig på et eliteniveau og måske endda på liga hold. Det er det jeg satser på.
- Håber og tror jeg selvfølgelig rigtig meget.
- altså det håber jeg, men det kan jo godt være svært når der er skole osv.

(17) Hvad tror du, at du laver om 5 år? Er du i gang med en ungdomsuddannelse/uddannelse?



Uddybende forklaringer

- Muligvis, det vil tiden vise.
- Ja jeg tror jeg er igang med en uddannelse, men samtidig spiller jeg håndbold på eliteniveau.
- Jeg vil rigtig gerne have en uddannelse inde for kost, sundhed og motion.
- undentvivil.
- Det er vigtigt med en uddannelse ved siden af, da jeg ikke kan dyrke min sport på topniveau hele livet, så jeg har noget at falde tilbage på.
- Det regner jeg med, men jeg ved det ikke...
- Kommer an på spm oven over.
- Har altid været bevidst på at jeg vil have en god uddannelse
- ja, det ville være dumt hvis man kun satsede på sin sport, for så hvis man fik en skade eller mistede motivationen så ville det være træls hvis man ikke havde noget at falde tilbage på.
- Ja, det er altid godt at have noget at falde tilbage på, hvis man ikke bliver professionel sportsudøver.
- Gymnasiet
- der kan ske meget
- Som det ser ud lige nu ved jeg gerne lidt af hvad jeg vil være men har ikke valgt hvor jeg vil læse.
- Ved ikke hvad jeg vil
- Det kommer an på hvordan min sportslige udvikling kommer til at gå.