

Sort bælte og hvad så?



Efter bestået 2. Dan graduering i 2009 – nøjagtig 30 år efter 1. Dan graduering.
Sammen med SabumNim Ko Tai Jeong og SabumNim Anders Prah Bannedsen

4. Dan afhandling for Tony Højmosse Bollerup Hansen
Mentor: SabumNim Lars Arnum

Indholdsfortegnelse:

Side

1. Introduktion	2.
2. Baggrund	3.
3. Opgaveafgrænsning	4.
4. Spørgeskema:	
- Din alder?	4.
- Dit køn?	5.
- Evt. navn og telefonnummer	5.
- By + evt. nuværende klub	5.
- Hvor lang tid efter du fik 1 Dan stoppede du med at træne?	6.
- Opnåede du mere end 1 Dan?	7.
- Mens du trænede med 1 Dan, overvejede du da seriøst at gå op til 2 Dan	7.
- Hvad / hvilke årsager gjorde at du stoppede med Taekwondo?	8.
- Har du startet Taekwondo træning igen efter at være stoppet?	9.
- Hvor mange gange er du startet med Taekwondo igen?	9.
- Hvis 0, har du da nogensinde overvejet at starte Taekwondo træning igen?	10.
- Hvis 1 eller flere gange, hvad fik dig så igang igen?	10.
- Efter du stoppede Taekwondo træning, har du da haft tillidshverv i klubben?	11.
- Hvad kunne evt. få dig til at starte med Taekwondo træning igen?	11.
5. Konklusion	12.

Introduktion:

Jeg har til min 4. Dan afhandling valgt at forsøge, at finde ud af hvorfor så mange Taekwondo udøvere vælger at stoppe deres aktive Taekwondo liv, når de har opnået sort bælte.

Det er mit håb, at jeg med min opgave kan give et kvalificeret overblik over baggrundene for, at så mange sortbælte stopper med Taekwondo. Ligeledes er det mit håb, at jeg kan sætte et par tanker igang om, hvad vi som klubledere og instruktører kan gøre for at fastholde og udvikle vores elever igennem et langt Taekwondo liv.

Værktøjet jeg har valgt at benytte mig af er, at jeg har udarbejdet en række spørgsmål i et elektronisk spørgeskema, som jeg har villet have så mange Taekwondo sortbælte som muligt til at udfylde. Spørgeskemaet er derfor af 2 omgange udsendt på Facebook via følgende profiler: Egen profil, SimUu, CV, DTaF, Budowarrior, Keo San Do, Gråbælterne og forskellige klubprofiler. Endvidere har jeg forsøgt via TTU, uden dog at få nogen reaktion på min henvendelse. Baggrunden for at jeg har valgt at indsamle data via Facebook, er den hurtige responstid, samtidig med at jeg ved hjælp af få klik kan komme ud til mange sortbælte i hele Danmark.

Jeg anser svarene i mit spørgeskema for at være valide, da antallet af respondenter er hele 158 personer, som alle minimum har opnået graden 1. Dan.

Det totale antal af medlemmer i DTaF i 2013 var 9459 og dvs. at et antal svarende til ca. 2% af DTaF's medlemmer har besvaret dette spørgeskema.

Respondenterne er jævnt fordelt rent geografisk, aldersmæssigt, kønsmæssigt og Dangradsmæssigt.

Baggrund:

Min egen Taekwondo baggrund starter tilbage i 1975, hvor jeg startede med Taekwondo i Varde. I 1977 som 12 årig flyttede jeg til Bramming til en forholdsvis nystartet Taekwondo klub, hvor jeg i 1979 opnåede 1. Dan på sommerlejren i Århus. Allerede på dette tidspunkt, var jeg dybt involveret i de forskellige arbejdsopgaver der fandtes i en Taekwondo klub. Jeg var instruktør for børneholdet, hjælpetræner på voksenholdet, hjælpetræner på kampholdet, sekundant og bestyrelsesmedlem. Jeg trænede 3 dage i ugen i Bramming og ca. 2 dage i ugen i Esbjerg. Det var en travl tid og jeg var som klubbens første sortbælte sat op på en piedestal, og ingen tog sig tid til at hjælpe mig med at sætte nye mål med mit Taekwondo liv. Årene gik dermed blot sin gang, uden yderligere udfordringer eller målsætninger, og kort efter deltagelse i opvisningen ved EM i Esbjerg i 1980, blev der længere og længere imellem mine træninger. I 1982 / 1983, efter ikke at have trænet i et stykke tid, blev jeg opsøgt af en af klubbens medlemmer, som ville have mig med til træning, da landstræner Ko Tai Jeong skulle besøge klubben. Jeg valgte ikke at tage til denne træning, da jeg ikke ville ydmyge mig selv pga. Manglende træning, men gik dermed også glip af en enestående mulighed for igen at få blod på tanden.

Årene gik herefter uden Taekwondo, men med stiftelse af familie og karriere som selvstændig erhvervsdrivende. Ind imellem blev det dog til et par måneders træning i flere lokale klubber, uden at jeg dog blev hængende af den grund, det var som om der altid var noget andet der tog tiden. I 2007 ændredes dette dog, da jeg startede i Ribe Taekwondo Klub sammen med min søn. Anders Prahls Bennedsen kunne godt se på min historik, at skulle det samme ikke ske igen, skulle der ske noget. Vi planlagde derfor at træne intensivt med det mål, at jeg skulle gradueres 2. Dan. Dette opnåede jeg i 2009 i SimUu. Da SabumNim Ko Tai Jeong så mit pas, mente han at der måtte være tale om en fejl, og ellers var jeg dum, for man kunne ikke gå 30 år imellem 2 gradueringer. Men da han fik forklaringen sagde han efter gradueringen til mig: "Nu ikke flere pauser" og det har jeg fulgt lige siden.

I 2011 var jeg til 3. Dan graduering i SimUu og nu forsøger jeg at opnå mit 4. Dan.

Planen for mit videre Taekwondo liv er allerede lagt, for af skade bliver man klog, og det bliver ikke lettere at komme igang igen jo ældre man bliver.

Siden 2012 har jeg udover at være fast instruktør i Ribe Taekwondo Klub, været formand for klubben og har gennemført både ledelsesmæssige- og Instruktørkurser.

Det er vigtigt for mig, hvis jeg kan hjælpe andre til ikke at lave de samme fejl, som jeg selv har begået, og derfor har det været naturligt for mig at vælge dette emne til min afhandling.

Som formand og instruktør i Ribe, forsøger jeg hele tiden at skabe rammerne for, at vores elever og instruktører bliver fastholdt i klubben og udvikler sig, blandt andet ved at tage ud og opleve træninger andre steder, når chancen byder sig. Det giver hele tiden en frisk energi og nye input og dette er jeg sikker på er med til at fastholde vores Taekwondo interesse.

Opgaveafgrænsning

Jeg har valgt at udarbejde et spørgeskema, der indeholder i alt 15 spørgsmål.

Disse spørgsmål har jeg nøje udvalgt efter lang tids overvejelse, om hvilke spørgsmål der vil være relevante for bedst at kunne give mig og andre et godt overblik, som der kan handles på og evt. tages beslutning ud fra.

Spørgsmålene er en kombination af afkrydsnings spørgsmål og spørgsmål med plads til uddybende svar. De uddybende svar har jeg for overskuelighedens skyld samlet i et antal punkter, som jeg har skønnet passede til svarene.

Der er i opgaven lavet forklaringer til alle svaroversigter på de enkelte spørgsmål, uden dog i hvert enkelt tilfælde at lave nogen egentlig konklusion. I de tilfælde hvor jeg har konkluderet på det enkelte spørgsmål fremgår dette tydeligt.

Til de spørgsmål hvor jeg har valgt ikke at konkludere, vil der typisk være tale om spørgsmål hvor konklusionen fremgår af besvarelsene.

Grunden til at jeg har valgt ikke konsekvent at konkludere, er for overskuelighedens skyld, samt for at begrænse opgavens omfang.

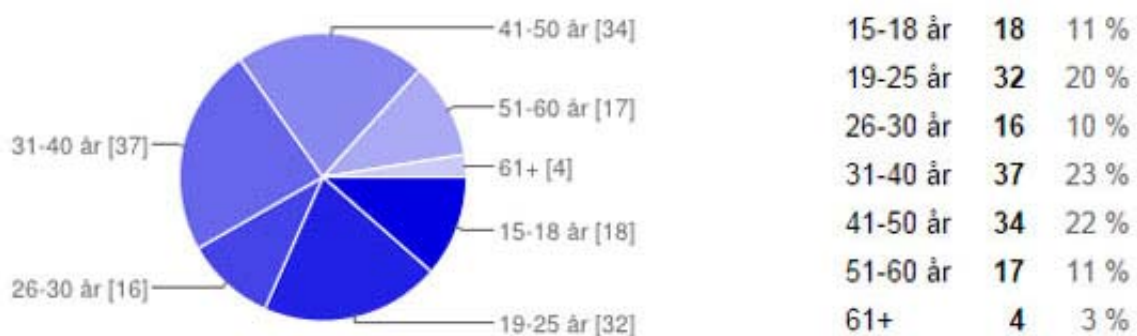
Jeg er bevidst om, at der i 2008 er lavet en Danafhandling, som i nogen grad omhandler samme emne. Opgaven er lavet af Brian Rex Hansen og hedder "Sortbælte for livet".

Jeg har valgt ikke at bruge data fra denne opgave, da jeg mener mit datamateriale er tilstrækkelig omfangsrigt i forhold til opgaven. Desuden er mine data af nyere dato.

Til sammenligning indgår der svar fra 49 respondenter i Brian Rex Hansens Danafhandling.

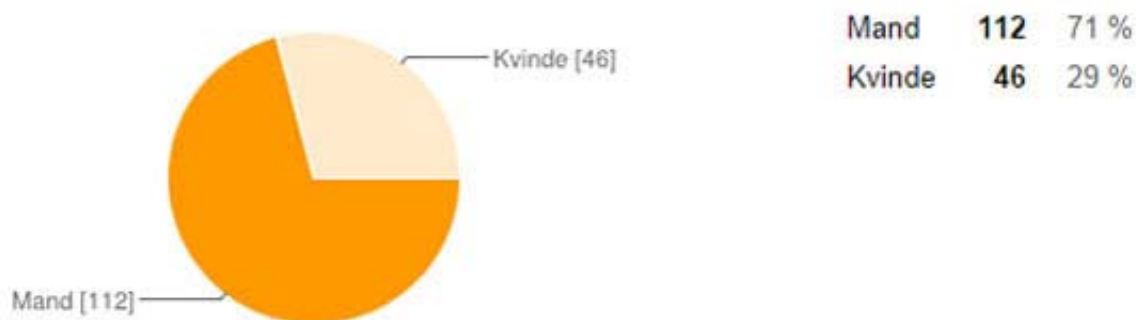
Som afslutning på min afhandling har jeg valgt at lave en samlet konklusion, samt at komme med nogle konkrete forslag til, hvad vi som klubledere og instruktører kan gøre for at fremme at færre sortbælter stopper.

Spørgsmål 1: Din alder?



Aldersfordelingen over de Taekwondo udøvere, som har udfyldt spørgeskemaet, viser en meget jævn fordeling af de 158 besvarelser jeg har modtaget. Dette syntes jeg er meget glædeligt, idet det giver mig et godt grundlag for at lave kvalificerede konklusioner på deres besvarelser.

Spørgsmål 2: Dit køn?



På spørgsmålet om køn viser fordelingen 71% mænd og 29% er kvinder.

Ifølge tal fra DIF over kønsfordelingen i DTaF i 2013, viser tallene at fordelingen er, 69% mænd og 31% kvinder.

Spørgsmål 3 + 4: Evt. Navn + telefonnr.?

Ud af de 158 besvarelser jeg har modtaget har 116 personer valgt at opgive deres navn og de fleste også deres telefonnummer.

Ved udsendelsen af spørgeskemaet har jeg valgt, at skrive at alle oplysninger vil blive behandlet fortroligt, hvorfor navne og telefonnumre ikke vil blive videregivet.

Spørgsmål 5: By + evt. Nuværende klub



Nordjylland:	7
Midtjylland:	22
Syddjylland:	35
Fyn:	5
Hovedstaden + Bornholm:	21
Sjælland + øerne:	13
USA:	1
Norge:	1

105 personer har besvaret spørgsmålet om hvilken by de bor i eller hvor de evt. træner nu. For overskueligheden skyld, har jeg delt disse op i områder som vist i ovenstående figur. Som det tydeligt ses fordeler besvarelserne sig jævnt over hele Danmark.

Spørgsmål 6: Hvor lang tid efter du fik 1. Dan stoppede du med at træne?



Ovenstående tabel viser en fordeling over hvor længe efter opnåelsen af 1. Dan, at den enkelte Taekwondo udøver er stoppet med at træne, om nogensinde.

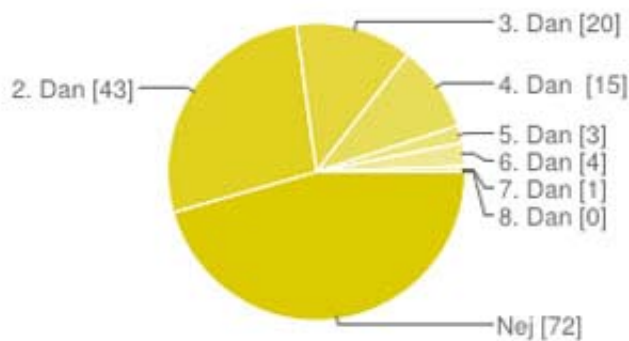
Hele 29% af respondenterne har aldrig holdt pause, hvilket i sig selv ikke er så bemærkelsesværdigt, idet jeg også har opfordret folk, som aldrig har holdt pause til at deltage i undersøgelsen.

De 2 største grupper ligger mellem 0-1 år og 1-3 år. Hver gruppe er repræsenteret med 23% hvilket vil sige, at næste 50% af alle respondenterne er stoppet med at træne Taekwondo, indenfor 3 år efter de har opnået 1. Dan.

Dette tal er meget stort og skal give anledning til, at gøre sig tanker om hvad vi kan gøre for at fastholde disse forholdsvis nye danbærere. Tallet bliver dog kun endnu mere iøjenfaldende, når vi ser på den reelle frafalds procent, ved at friholde dem som aldrig har holdt pause fra beregningen. Så viser beregningen pludseligt, at hele 64% af alle respondenterne er stoppet med Taekwondo indenfor kun 3 år.

Tabellen viser derfor også, at når udøverne har trænet udover det tredje år, er de mindre tilbøjelige til at stoppe med deres træning, hvilket bør give grund til eftertanke.

Spørgsmål 7: Opnåede du mere end 1 Dan?



Nej	72	46 %
2. Dan	43	27 %
3. Dan	20	13 %
4. Dan	15	9 %
5. Dan	3	2 %
6. Dan	4	3 %
7. Dan	1	1 %
8. Dan	0	0 %

Ovenstående tabel viser om respondenterne opnåede mere end 1. Dan, og hvilken grad de så har opnået.

Tabellen viser at hele 46% aldrig opnåede mere end 1. Dan.

Dette viser efter min mening meget tydeligt, at noget er galt, når næsten halvdelen af alle respondenter ikke kommer videre efter 1. Dan.

Positivt er det dog, at 27% opnåede 2. Dan, 13% opnåede 3. Dan og at yderligere 15% opnåede forskellige SabumNim grader.

Spørgsmål 8: Mens du trænede med 1. Dan, overvejede du da seriøst at gå op til 2. Dan?



Ja	114	72 %
Nej	41	26 %

Spørgsmålet om hvorvidt respondenterne som 1. Dan, seriøst overvejede at gå op til 2. Dan, skal i nogen grad ses i sammenhæng med spørgsmålet, om man opnåede mere end 1. Dan.

Hele 72% af dem der har svaret på dette spørgsmål (155 personer) har seriøst overvejet, at gå op

til 2. Dan. Dette til trods, har kun 54% opnået 2. Dan. Det vil sige at næsten 20% af dem som seriøst har overvejet at kommet til 2. Dan, af en eller flere grunde ikke er kommet såvidt.

Spørgsmål 9: Hvad / Hvilke årsager gjorde at du stoppede med Taekwondo?

Under dette punkt har der været mange spørgsmål, hvor respondenterne har kunnet markere så mange felter, som de fandt relevante. Herudover er der lavet plads til uddybninger.

Disse uddybninger har jeg sammenfattet i et antal punkter med fælles betegnelse.

For at skabe et overblik har jeg sorteret punkterne i samhörige grupper herunder:

Blok 1:

Manglende opbakning fra træneren / klubben	13	8%
Manglende udfordringer fra træneren / klubben	21	13%
Manglende vejledning / sætning af nye mål fra din træner / klub	15	10%
For stort pres / forventninger fra træneren / klubben:	8	5%

Blok 2:

Du følte at du havde opnået dit mål	21	13%
Følte du din Taekwondo karriere var slut (F.eks. som kæmper)	5	3%

Blok 3:

Skader	34	22%
--------	----	-----

Blok 4:

Nyt studie	33	21%
Nyt arbejde	23	15%
Nyt parforhold	11	7%
Familiemæssige forhold	26	17%
Ændringer i sociale relationer	10	7%
Behov for fornyelse i dit liv	28	18%

Blok 5:

Konflikter i klubben / forbundet	4	3%
For lidt respekt / For få traditioner	2	1%
Afstand til nærmeste klub	2	1%

Enkelte af disse punkter skiller sig ud ved mange besvarelser, såsom skader, nyt studie, behov for fornyelse og familiemæssige forhold.

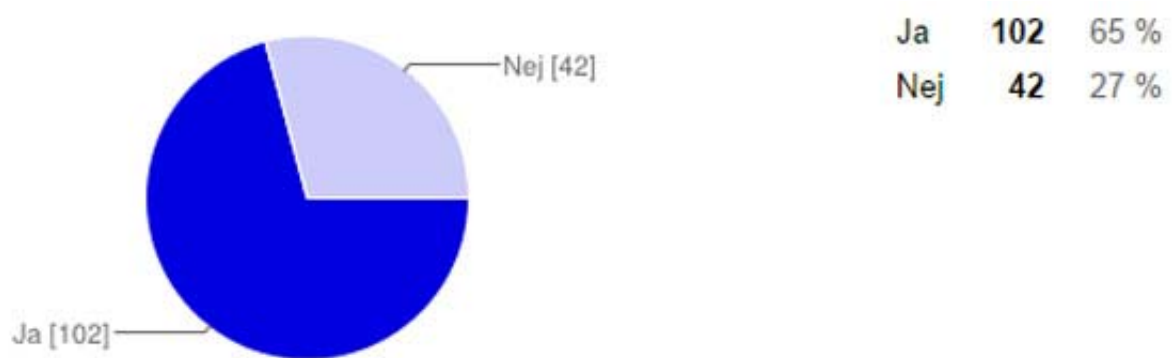
Ser vi isoleret på disse, så er det meget vanskeligt, at forebygge at udøverne stopper pga. nyt

studie og familiemæssige forhold, hvorimod vi skal være opmærksom på, at så mange stopper pga. skader. Vi skal være bedre til at forebygge skader i vores sport, det er vi også blevet, men det er et område som virkelig skal have fokus også i fremtiden.

Med hensyn til punktet om "behov for fornyelse i dit liv", stiller dette en masse udfordringer op, som jeg tror også hænger sammen med punkterne i blok 1 og 2.

Kan vi i klubberne blive bedre til på et tidligt tidspunkt, sammen med eleven at opsætte målsætninger, indeholdende konkrete delmål og handleplaner, som bakker det op, tror jeg vi vil være istand til at minimere mange af disse frafald.

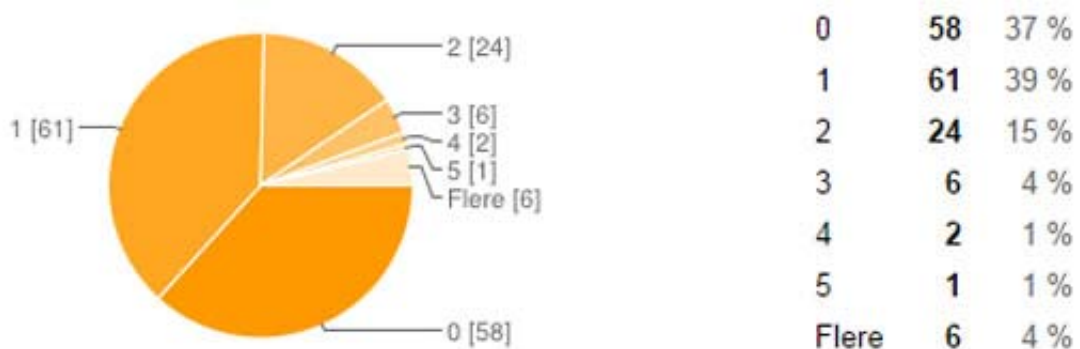
Spørgsmål 10: Har du startet Taekwondo træning igen efter at være stoppet?



144 personer har besvaret dette spørgsmål og meget positivt er det, at hele 65% har startet med Taekwondo igen efter at være stoppet.

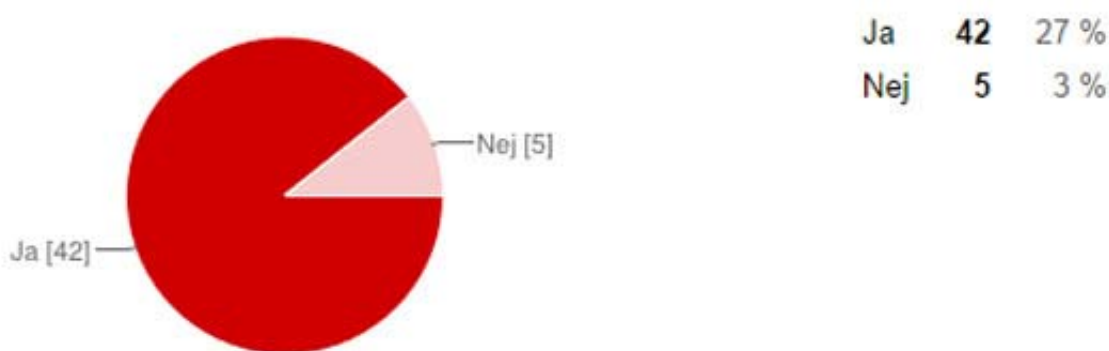
Inden man konkluderer for meget på dette, skal det dog tages med i overvejelserne, i hvilke fora spørgsmålene er stillet, nemlig Facegrupperne: Egen profil, DtaF, SimUu, CV og klubprofiler. Det vil sige, at det for de flestes vedkommende er folk med en eller anden form for aktuel interesse i Taekwondo.

Spørgsmål 11: Hvor mange gange er du startet med Taekwondo igen?



På spørgsmålet om hvor mange gange de adspurgte er startet med Taekwondo igen, opstår nogen usikkerhed i vurderingen af svaret omkring ikke at være startet igen, idet dette svar både dækker over dem som reelt ikke er startet igen og dem som aldrig har været stoppet. Der skal i denne tabel derfor tages højde for at 47 personer aldrig er startet på Taekwondo igen (Se spørgsmål 12), men jeg ved ikke helt hvor de som aldrig har holdt pause har sat deres svar til dette spørgsmål. Dog er det meget interessant at se, at hele 25% er startet mere end 1 gang og heraf er hele 15% startet mere end 5 gange. Noget gør altså at mange vender tilbage til Taekwondo igen og igen.

Spørgsmål 12: Hvis 0, har du da nogensinde overvejet at starte med Taekwondo træning igen?



47 personer er aldrig startet med Taekwondo igen, efter at være stoppet.

Hvad der er ganske overvældende er dog, at hele 89% af disse respondenter har overvejet at starte Taekwondo igen. Også i vurderingen af dette spørgsmål, skal der tages hensyn til hvorfra svarene er hentet (se spørgsmål 11).

Spørgsmål 13: Hvis 1 eller flere gange, hvad fik dig så igang igen?

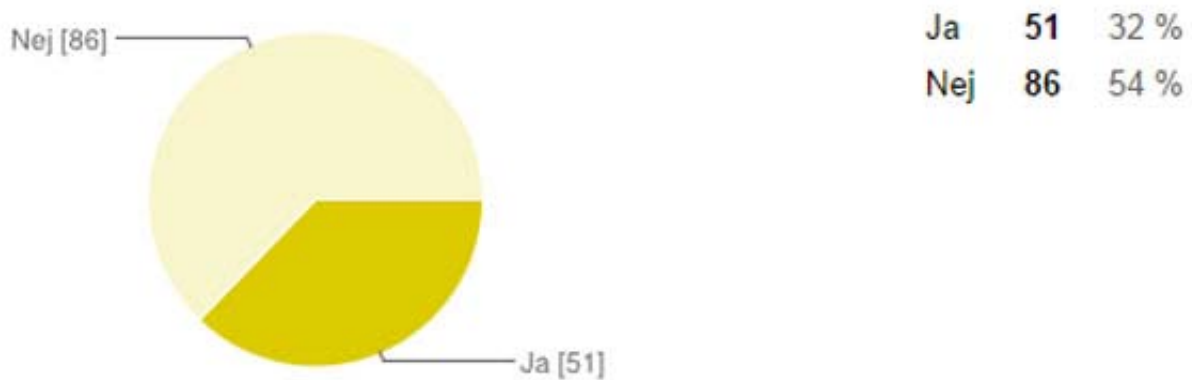
Til dette spørgsmål er der kommet mange forklarende svar, med flere forskellige årsager. Jeg har dog forsøgt at sammenfatte svarende i fire kategorier og har fordelt svarene:

Savnede kammeraterne / klubben (Socialt):	32%
Kunne ikke undvære Taekwondo "livsstilen", fik lysten igen:	31%
Savnede den fysiske Taekwondo træning:	21%
Startede igen da mine børn startede på Taekwondo:	16%

Besvarelserne taler sit eget tydelige sprog. Taekwondo livsstilen, sammenholdt med det sociale liv i klubberne, betyder overvejende meget når folk vælger at komme tilbage til Taekwondo.

Også punktet om at mange starter igen, når deres børn starter, er et punkt som er værd at gøre sig overvejelser omkring.

Spørgsmål 14: Efter du stoppede Taekwondo træning, har du da haft tillidshverv i klubben?



Dette spørgsmål er besvaret af 137 personer og viser at ca. 37% af disse har haft tillidshverv i klubben efter de har stoppet Taekwondo træning.

Min vurdering er, at dette er et meget højt tal som vi i Dansk Taekwondo skal være meget taknemmelige for, idet mange administrative opgaver ville være svære at få løst, såfremt dette ikke var tilfældet.

Desuden hænger tallet også rigtig godt sammen med tallene for, hvorfor man starter på Taekwondo igen, nemlig den sociale tilknytning og Taekwondo livsstilen.

Spørgsmål 15: Hvad kunne evt. få dig til at starte med Taekwondo træning igen?

Dette spørgsmål er blevet besvaret med folks egne ord og forklaringer, som jeg har forsøgt at inddele i nogle kategorier som kan give et billede af de enkelte besvarelser:

Mere tid i dagligdagen	16
Mere bredspektret Taekwondo træning	1
Mere struktur i DTaF set i forhold til gennemførelse af forskellige lejre og stævner	4
Færre stridigheder i DTaF og internt i klubberne	4
God træner / mere coaching / god klub	11
Støtte fra klubkammerater	1
Fokus på personlig udvikling	1
Flere udfordringer	4
Aldersrelateret træning / Fitness Taekwondo / Sparke på puder	6
Bedre helbred efter skader	7
Når min børn starter på Taekwondo	6
Mindre ansvar, så man også kan fokusere på egen træning	3

Konklusion

Der er rigtig mange relevante årsager til, at mange sortbælter vælger at stoppe med Taekwondo. Nogle kan vi gøre noget ved, andre er det meget svært at påvirke.

Enkelte af disse punkter skiller sig ud ved mange besvarelser i mit spørgeskema, såsom skader, nyt studie, behov for fornyelse og familiemæssige forhold.

Ser vi isoleret på disse, så er det meget vanskeligt, at forebygge at udøverne stopper pga. nyt studie og familiemæssige forhold osv. Hvorimod vi skal være opmærksom på, at så mange stopper pga. skader. Vi skal være bedre til at forebygge skader i den daglige træning. Det er vi allerede i nogen grad blevet, men det er et område som virkeligt skal have yderligere fokus i fremtiden. Som instruktør og formand i Ribe Taekwondo Klub, vil jeg fremover i endnu højere grad tilrettelægge min og de øvrige instruktørers undervisning, ud fra denne viden om skader, ligesom vi skal sørge for, at alle har opdateret viden om skadesforebyggelse gennem kurser.

Kan vi i klubberne blive bedre til på et tidligt tidspunkt, sammen med eleven, at opsætte målsætninger indeholdende konkrete delmål og handleplaner som bakker det op, tror jeg vi vil være istand til at minimere mange af de frafald vi oplever. En forudsætning for planen er, at eleven er indforstået med planen, således at eleven ikke blot opfatter den som instruktørens plan. Eleven skal med andre ord tage ansvar for sin egen plan.

Denne plan skal naturligvis med jævne mellemrum revurderes.

Det er ligeledes meget tankevækkende, at så mange stopper allerede indenfor det første år efter de har fået sort bælte. Der er en helt klar tendens til, at når Taekwondo udøverne har gennemført en Dangraduering, så føler de sig udbrændt pga. den store intensive træningsmængde op til Dangradueringen. Det er her, at vi som instruktører skal sætte ind og tage fat i den allerede lagte plan for hvad vi har aftalt, at der nu skal arbejdes på. Selvfølgelig er det ok, at træningsmængden i en periode skæres ned, men vi er nødt til at forholde eleven til den aftalte plan og evt. justere på denne.

Kan vi ændre på denne praksis tror jeg hele kurven vil ændre sig, således at vi ikke længere ser det store frafald indenfor de første 3 år efter opnåelsen af 1. Dan.

Dette stiller nogle helt andre krav til fremtidens Taekwondo-instruktør i klubberne.

Vi skal være meget bedre rustet til, også at fungere som Coach for den enkelte udøver.

Dette er en helt klar uddannelsesmæssig opgave for den enkelte instruktør, klubberne og DTaF.

Det er og bliver endnu mere vigtigt, at have fokus på den enkelte udøver, hvilket stiller større krav til personlig træning, som også samtidig skal kombineres med fællestræningen som vi kender den idag.

Min egen plan i Ribe Taekwondo Klub som instruktør og formand, er efter at have analyseret på svarene i spørgeskemaet, at vi skal have mere fokus på de sociale aspekter både i og udenfor dojangen, da tallene viser at det er meget afgørende for at kunne fastholde eleverne.

Disse sociale aspekter / arrangementer behøver ikke være store og tidskrævende, men kan sagtens være små og overkommelige arrangementer, hvilket også vil gøre det lettere at uddelegere opgaverne til de enkelte medlemmer. Måske bør klubben have en eller flere koordinatore udenfor bestyrelsen, som har sit eget budget at arbejde med?

Jeg vil sammen med de øvrige instruktører, udarbejde værktøjer som gør, at vi kan tilbyde en langt mere individuel undervisning, og ikke mindst coaching af den enkelte elev. Eleverne skal aktivt inddrages i denne planlægning af deres Taekwondo liv og målsætninger. Den enkelte elev skal tage ansvar for sin egen træning, men skal ikke overlades til sig selv, men tværtimod i endnu højere grad end i dag guides frem mod målene. I første omgang mener jeg, at denne form for coaching skal starte omkring 4. kup og når vi så har oparbejdet et godt erfaringsgrundlag, kan vi evt. starte endnu tidligere.

Som sagt stiller disse initiativer enormt stort krav til både instruktører, hjælpetrænere og klubledelse, men jeg tror på, at kan vi få det struktureret, vil vi se en ændring i frafaldet af sortbælter, hvilket efter min mening vil give et kvalitetsløft i Dansk Taekwondo.

I og med at der i fremtiden vil blive stillet endnu større krav til instruktørerne i de enkelte klubber, vil der dog også være nogle som vil fravælge at blive instruktører, da det vil kræve endnu mere tid for den enkelte. Denne problemstilling tror jeg leder hen imod endnu en ny struktur i Dansk Taekwondo. De enkelte instruktører vil fremover kræve en eller anden form for aflønning som vi ikke kender idag, men som man kender indenfor andre sportsgrene.

Det er mit håb, at jeg med denne afhandling kan være med til at, ændre på udviklingen i Dansk Taekwondo, men da al udvikling starter med det første skridt, vil jeg tage dette hjemme i Ribe Taekwondo Klub, sammen med klubbens øvrige instruktører og ledelse.