

## Atletkompetencemål – life skills

Atleterne skal udvikle personlige, mentale og sociale forudsætninger for at mestre elitesport og herved mærke trivsel. Atleterne skal opnå kendskab til sund præstationskultur samt kunne tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.

### 7. klasse

- Atleten har kendskab til medgangs- og modgangsperioder som en naturlig del af livet som elitesportsudøver herunder mulige valg, fravalg, forventninger og bekymringer.
- Atleten har kendskab til nødvendigheden af social støtte og vigtige ressourcepersoner.
- Atleten har kendskab til og kan udfylde ugeskemaer med gøremål (f.eks. træning, skole, lektier, søvn, sociale aftaler, transport osv.) og mulige udfordringer.
- Atleten har kendskab til og kan redegøre for forskellige måltyper samt målsætningsmodellen.

### 8. klasse

- Atleten kan analysere sig til og tale om egne medgangs- og modgangsperioder herunder mulige valg, fravalg, forventninger og bekymringer.
- Atleten kan formulere egne mål for f.eks. skoleliv og sportsliv og kan planlægge det videre trinvis arbejde for at opnå dem.
- Atleten kan anvende evalueringsmodellen på sig selv og sine præstationer og vurdere egne udfordringer ved evalueringer inklusive selvkritik og fokus på fejl vs. læring.
- Atleten kan vurdere og udpege egne vigtige ressourcepersoner i hverdagen og i egen videre sportslige udvikling.
- Atleten kan skabe overblik, lægge en ugeplan samt vurdere, hvilke handlinger, der skal til for at optimere ugens gøremål.

### 9. klasse

- Atleten kan arbejde i praksis med at håndtere og få hjælp til egne medgangs- og modgangsperioder herunder egne valg, fravalg, forventninger og bekymringer.

- Atlethen kan gøre brug af vigtige ressourcepersoner og kommunikere samt etablere konstruktive samarbejder med disse.
- Atlethen kan anvende ugeplanlægning samt optimering heraf og således navigere effektivt imellem de miljøer, atlethen er en del af.
- Atlethen kan sætte egne mål, arbejde trinvist i praksis for at opnå dem og evner at justere og revidere undervejs i målsætningsprocessen.
- Atlethen kan evaluere sig selv og sine præstationer i praksis og anvender dette på en konstruktiv, struktureret og kontinuerlig måde.