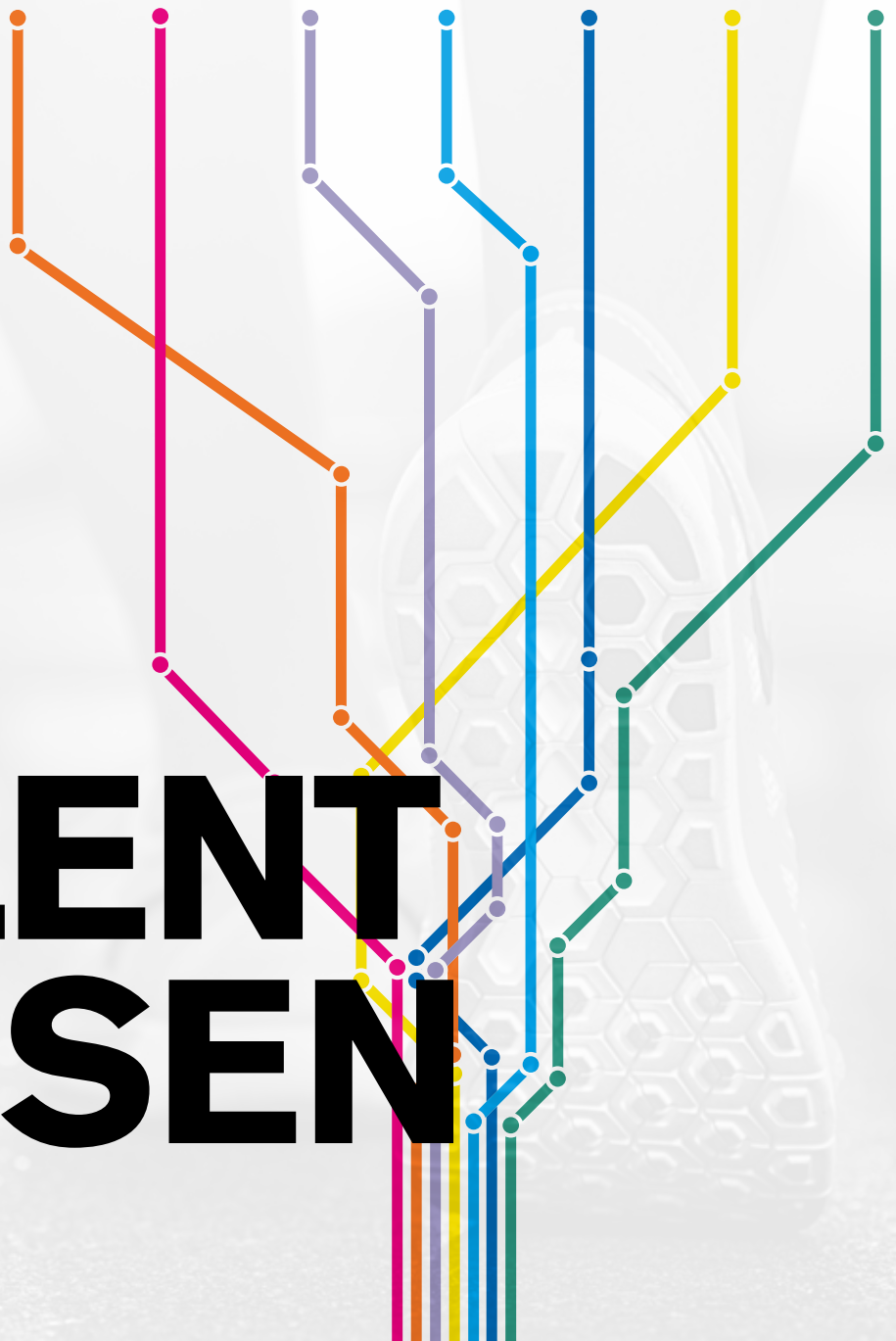


TALENT REJSEN



PÅ VEJ MOD PRÆSTATIONER



Du er allerede i gang med de første skridt på din talentrejse, og måske har du en idé om den endelige destination.

Undervejs på turen vil du opleve både med- og modgang. Du vil stå overfor svære beslutninger og valg, som har betydning for din sportslige og civile karriere, og det kan også være, at rejsen ender et helt andet sted, end du havde forestillet dig.

Hvad er en stor præstation for dig?

Hvilken type modgang, tror du, at du vil møde på din vej?



Træffe gode valg



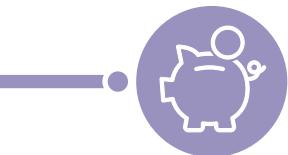
Udfordringer



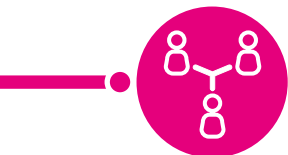
Med- og modgang



Uddannelse



Økonomi



Relationer



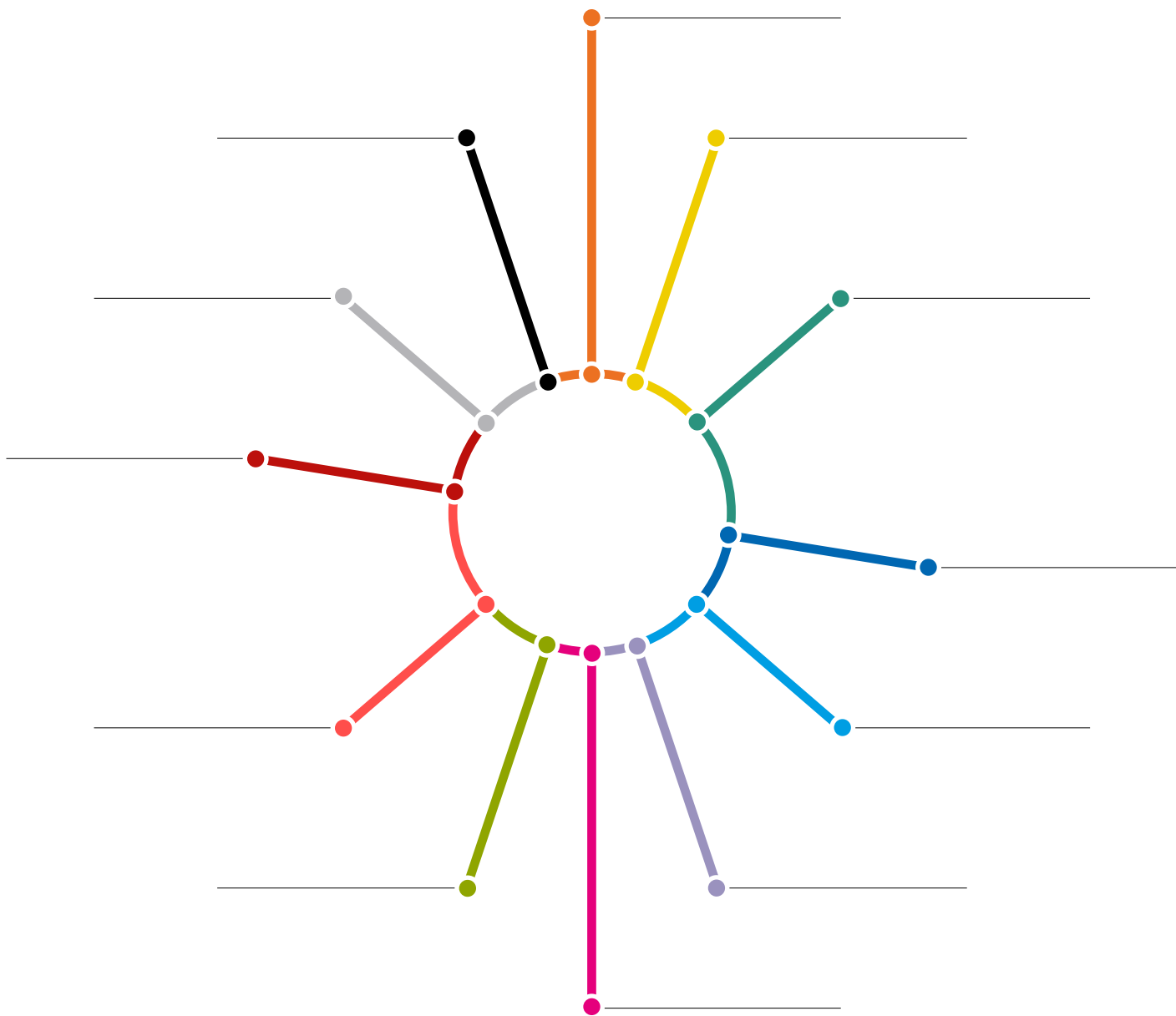
Karriereveje



HVEM HJÆLPER DIG PÅ VEJ?

For at tage turen helt tops som eliteidrætsudøver har du både brug for hjælpere i og udenfor konkurrence. Det kan være en træningsmakker, som bakker dig op og udfordrer dit niveau. Det kan være en klassekammerat, som hjælper med at notere lektier og give beskeder videre, når du ikke er i skole. Eller det kan være dine forældre, som sørger for at transportere dig til eller fra træning.

Prøv at udfylde modellen på næste side, så alle dine støttepersoner er nævnt.





FØRSTE SKRIDT: DU HAR ET POTENTIALE

Din træner, dine lærere, dine forældre, og ikke mindst du ved, at med den rette indsats og det rette fokus, har du mulighed for at blive rigtig dygtig til netop din sport.

Det kræver hårdt arbejde at blive eliteidrætsudøver og det er ikke noget, man kan blive uden hjælp og støtte fra sine nærmeste.

Hvordan vil du udnytte dit potentiale?





HVORDAN VIL DU SES?

Som udøver og elev er du en del af et miljø, hvor dine klassekammerater også bruger en stor del af deres liv på at blive dygtigere til deres sport.

Der kan være forskel på, hvordan I hver især opnår jeres drøm på træningsbanen, men for at fungere i en talentklasse og blive en dygtig atlet må alle øve sig på at udvise god talentadfærd både på og uden for banen.

Hvilken adfærd udviser en ambitiøs udøver?

UDEN FOR SPORTEN ER MAN DYGTIG TIL AT:

I SPORTEN ER MAN DYGTIG TIL AT:



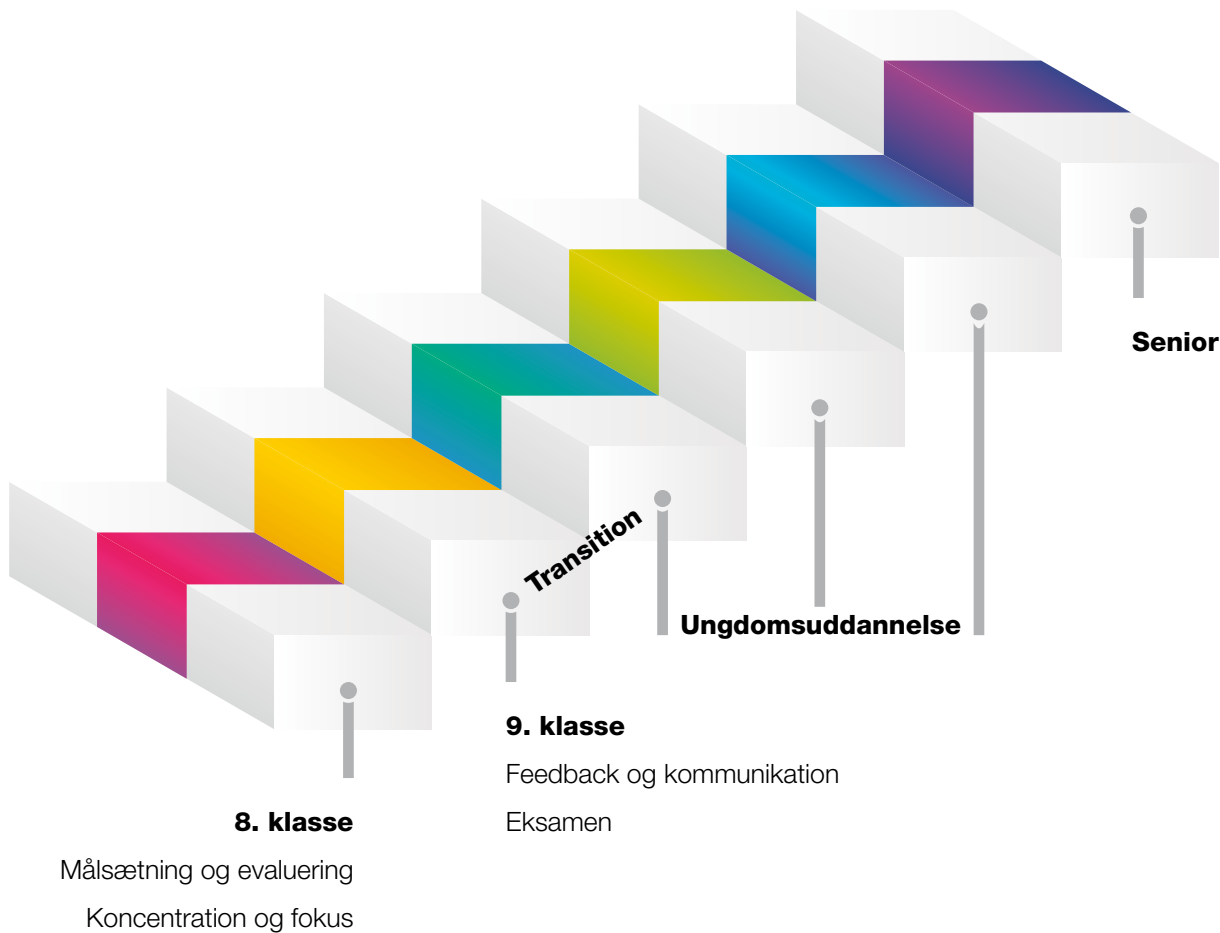
REDSKABER I RYGSÆKKEN

Du bliver god til det, du øver dig på!

For at blive mentalt stærk, må du udvikle og øve dig på forskellige mentale færdigheder. Jo dygtigere du er til at bruge disse færdigheder, jo stærkere står du når du møder modgang. Derfor er det vigtigt, at du på din rejse mod elitesportsverdenen får puttet nogle mentale færdigheder i rygsækken, så du er klædt på til at håndtere modgang og svære situationer når du møder dem.

Hvor tit træner du mentale færdigheder?

Hvilke mentale færdigheder, er særligt vigtige i din sport?



HVAD ER KURSEN?



Det er langt nemmest at nå i mål, hvis du ved, i hvilken retning, du skal løbe.

Målsætning er et redskab, du kan bruge til at sætte fokus på det, som er vigtigt for dig at opnå. Et mål kan være alt fra: "Jeg vil hygge mig og have det sjovt" til: "I de næste 6 uger vil jeg forbedre min kondition" eller "Jeg vil nå at orientere mig på banen inden jeg modtager bolden".

Hvad er dine mål?

Hvor opsat er du på at nå dine mål?

Hvornår vil man kunne se, at du har opnået dine mål?

Resultatmål: Mål, der fortæller hvilket resultat, du gerne vil opnå

Præstationsmål: Mål, der fortæller hvilken præstation, du gerne vil levere

Procesmål: Mål, der beskriver hvordan du vil opnå dine præstationsmål





A decorative graphic at the top of the page consists of several horizontal lines in various colors (blue, green, yellow, purple, orange) that are connected by small circles and some diagonal lines, creating a network-like or circuit-like appearance. On the right side, there is a prominent pink circular icon containing a white target symbol with an arrow hitting the bullseye.

HOLDER DU KURSEN?

Når du arbejder med målsætning, er det vigtigt at evaluere dine mål, din indsats og dine præstationer.

Når du evaluerer, skal du fokusere på de dele af præstationen, som du aktivt kan påvirke. På den måde øver du dig både i at forbedre dine mål og din indsats, og samtidig bliver du bedre til at holde fokus på det rette.

Hvad var mit mål?

Hvor hårdt
prøvede jeg på
at opnå mit mål?

Hvad gik godt?

Hvad kunne jeg
have gjort bedre?

Skal der laves
om på min
målsætning?

Hvis ja:
Hvad er mit
nye mål?

Hvis nej:
Hvad skal jeg gøre
for at lykkes med
mit mål
næste gang?

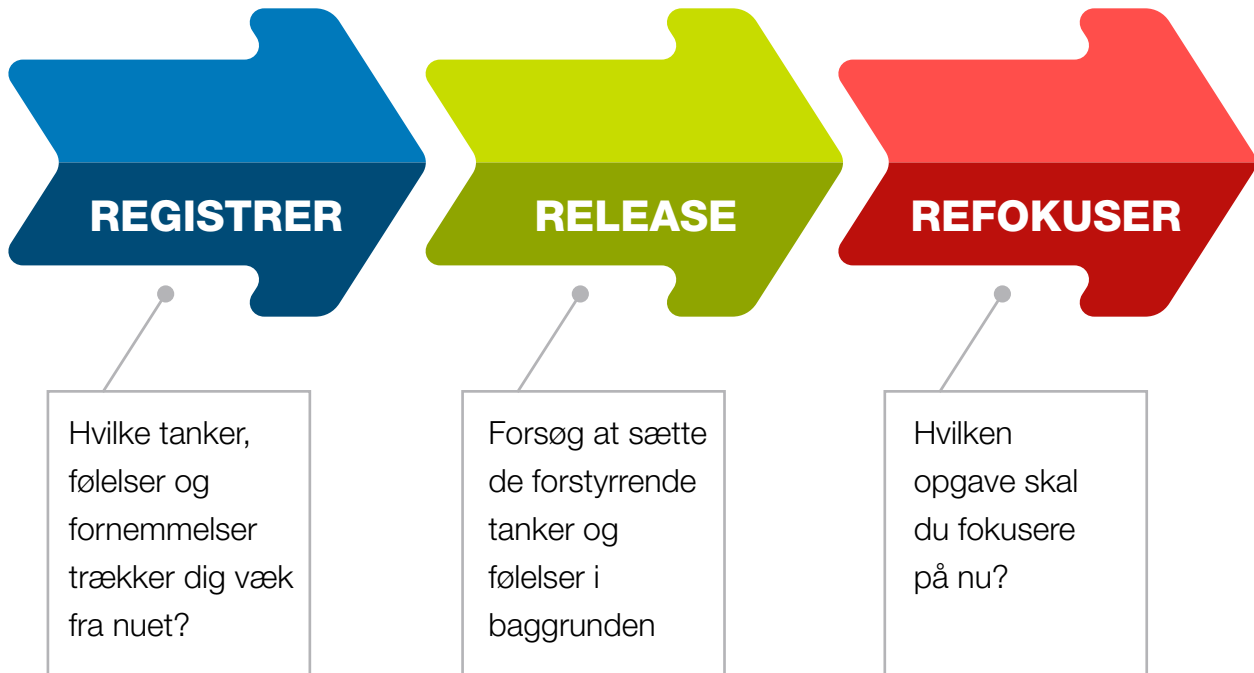
An abstract graphic consisting of several horizontal lines in various colors (pink, orange, yellow, blue, green, purple) that are connected by small circles at various points, creating a network-like structure. A magnifying glass icon is positioned on the right side, with a yellow line extending from it towards the center.

DIT FOKUS

At være elev i en talentklasse kræver, at man kan være koncentreret om en opgave ad gangen, selv når man har et stramt skema og gerne vil præstere både i skolen og til sport.

For at arbejde effektivt og kunne præstere optimalt, er det vigtigt, at kunne blive opmærksom på, når tanker og følelser får opmærksomheden til at forsvinde væk fra opgaven, og derefter at blive dygtig til at refokusere.

Til dette kan man arbejde med 3R-modellen:



3R-modellen

Hvor lang tid går der, før du opdager at dine tanker er et andet sted?

Hvor god er du til at skrue ned for forstyrrende tanker og følelser?



FEEDBACK OG KOMMUNIKATION

En af grundstenene til at blive god til sin sport, er at kunne give og modtage feedback på præstationer. Feedback kan give dig vigtig information omkring en præstation, som du måske ikke selv er i stand til at se. Når du giver andre feedback kan det også lære dig noget om dine egne præstationer.

Når du giver feedback er det vigtigt at huske hvordan du selv ønsker at modtage feedback. Hav respekt for den, der modtager, og gør dit bedste for at hjælpe modtageren med at gøre ham/hende dygtigere. Start med at nævne 3 positive ting, du har lagt mærke til, og nævn derefter hvor du ser et udviklingspotentiale.

Når I arbejder med feedback, kan I prøve at færdiggøre sætningerne:

Du er rigtig god til at...

Jeg lagde mærke til at du...

Jeg bliver inspireret af dig, når du...

Jeg tror, du kan blive bedre til at...

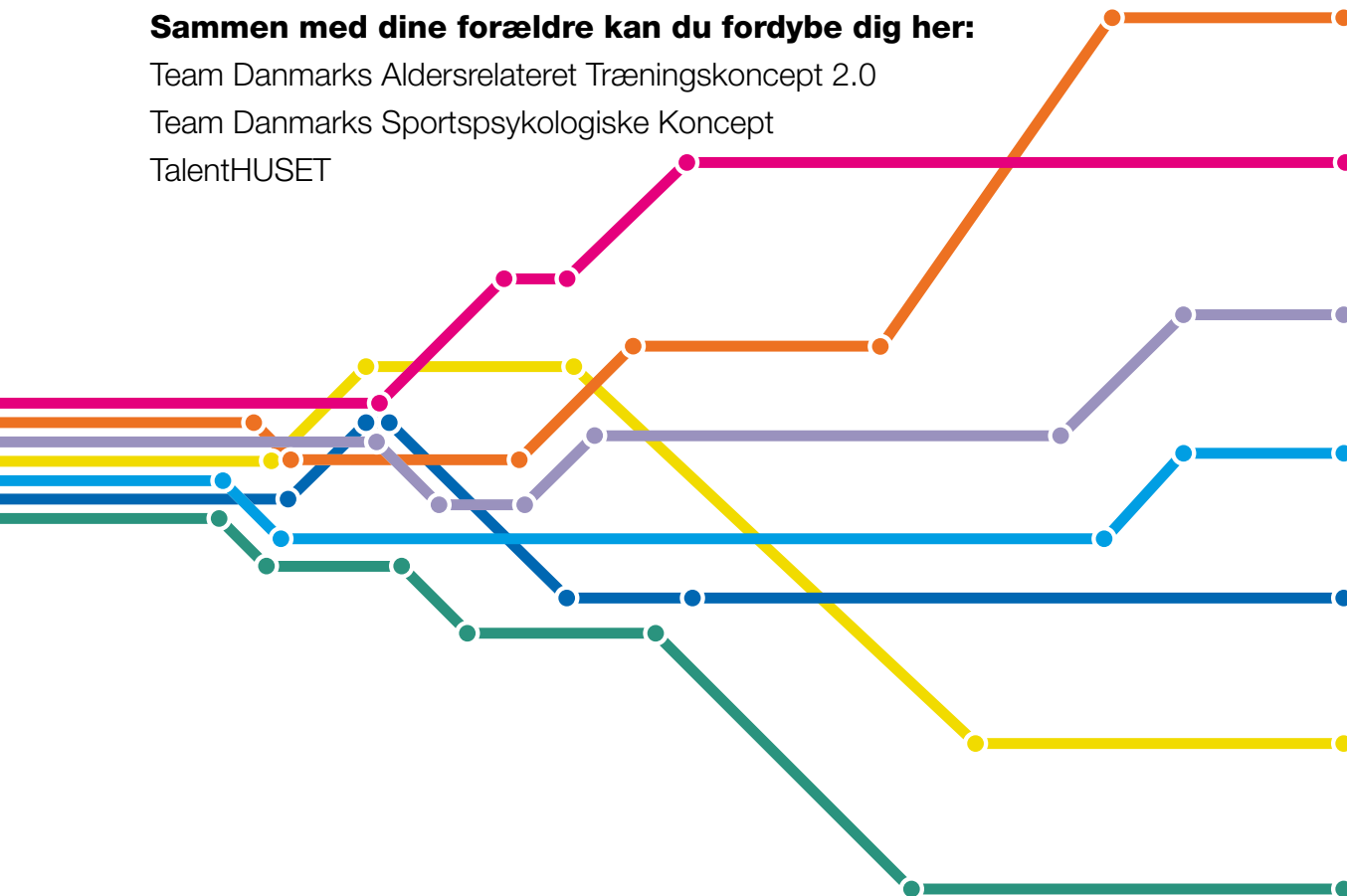


Sammen med dine forældre kan du fordybe dig her:

Team Danmarks Aldersrelateret Træningskoncept 2.0

Team Danmarks Sportspsykologiske Koncept

TalentHUSET



I samarbejde med



RANDERS



TEAM DANMARK