

TEAM DANMARK



MENTOR- PROGRAM 2025

FOR ATLETER

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER

En karriere som eliteatlet er fyldt med op- og nedture, modgang og succes. For en ung atlet kan det være gavnligt at reflektere over dette med en, som allerede har været mange af de samme oplevelser igennem. Og for en erfaren atlet kan det være værdifuldt og meningsfuldt at reflektere over egen karriere og give noget videre til en ung atlet på vej frem.

Vigtige datoer:

- | | |
|----------------------------------|--|
| • 7. november 2024: | Ansøgning åbner |
| • 8. december 2024: | Ansøgningsfrist |
| • 8. december-18. december 2024: | Interview og matching |
| • Januar 2025: | Opstart på programmet |
| • Januar-december 2025: | Mentorsamtaler, workshops og gruppesessioner |



INDLEDNING

Team Danmarks mentorprogram for atleter henvender sig både erfarne atleter til rollen som mentor og unge atleter på vej frem til rollen som mentee. Vi søger atleter, som har lyst til at være en del af et lærerigt og udbytterigt forløb, som udvikler jer som både atleter og mennesker. Programmet løber over et år, hvor I gennem struktureret arbejde med fem temaer vil sætte rammerne for de individuelle samtaler og forløb i mentorparrene.

En mentor er en erfaren atlet som har lyst til at gøre en forskel og bidrage til den næste generation. Mentorer vil opleve glæde og mening ved at bidrage til yngre atlethers udvikling og karriere samt opnå kompetencer og erfaring med sportspsykologiske redskaber og personlig udvikling.

En mentee er en yngre, talentfuld atlet på vej mod international elite, som ønsker at udvikle sine præstationsfærdigheder og sig selv som menneske ved hjælp af sparring og samtaler med en atlet, som allerede har gjort sig værdifulde erfaringer.

Mentorprogrammet udbydes til afvikling i 2025. Ansøgning til mentorprogrammet er åben indtil 8. december 2024.



— INDHOLD

Team Danmarks mentorprogram er et et-årigt, gensidigt udviklingsforløb for mentorpar med en blanding af mentor-mentee samtaler, fælles workshops, mentoroplæring og gruppesessioner. Deltagerne vil gennemgå fem temaer, som alle relaterer sig til elitesporten.

- Præstationsoptimering
- Personlighed og værdier
- Håndtering af modgang
- Compassion i elitesport
- En meningsfuld elitesportskarriere

Programmet er forbeholdt Team Danmark-atleter (bruttogruppe-, elite- og verdensklasseatleter og udviklingsatleter) og foregår i kalenderåret 2025. Deltagerne vil blive matchet i mentorpar på tværs af sportsgrene med fokus på udviklingspotentialet hos mentorparret.

Alle sessioner foregår som udgangspunkt virtuelt og al materiale samles online.

Programmet er gratis for både mentors og mentees.



— UDBYTTE

Forventet udbytte for mentors:

- Opnå mening ved at bidrage med erfaringer fra elitesporten
- Glæden ved at bidrage positivt til en ung atlets udvikling
- Øget viden om anvendt sportspsykologi og personlig udvikling
- Formel træning og værktøjer til rollen som mentor
- Gruppe- og individuel sparring i mentorrollen
- Netværk med mentorer fra andre sportsgrene

Forventet udbytte for mentees:

- Sparring og erfaringer fra en erfaren atlet på højeste niveau
- Kompetencer og værktøjer til at forbedre dine præstationer
- Viden om op- og nedture og redskaber til at håndtere modgang
- Refleksioner og udbytte der vil udvikle dig som menneske
- Et solidt fundament frem mod en fremtidig elitesportskarriere



HVEM KAN SØGE?

MENTOR:

For at blive mentor i Team Danmarks mentorprogram skal du have flere års erfaring med elitesport på højeste niveau. Du har lyst til at dele ud af dine erfaringer, skabe en meningsfuld relation og være nysgerrig på et ungt menneske. Som mentor får du mulighed for at spille en vigtig rolle i udviklingen af en ung atlet og give tilbage til den næste generation.

Som mentor får du en grundig, faglig oplæring i mentorrollen og redskaber til at skabe forandring hos et andet menneske. Du skal have en interesse i holistisk udvikling af en atlet og være med til at danne et solidt fundament for den unge atlet, der kan hjælpe mod fremtidige præstationer.

[Ansøg om en plads som mentor her.](#)

MENTEE:

For at blive mentee i Team Danmarks mentorprogram skal du være i en fase af din karriere, hvor du er på vej mod konkurrence på internationalt niveau eller have få års erfaring med elitesport på internationalt niveau. Du er nysgerrig på at udvikle dig selv som menneske og atlet og at få perspektiver på, hvad elitesporten kan, udover at vinde medaljer.

Som mentee vil du blive parret med en mentor, som har flere års erfaring med elitesport på højeste niveau. I vil gennem jeres relation udvikle hinanden og udforske meningen med at forfølge en karriere i elitesporten.

Mentees skal være minimum 18 år ved programmets opstart.

[Ansøg om en plads som mentee her.](#)

OBS: For både mentors og mentees gælder det, at man i 2025 skal være indplaceret som Team Danmark-atlet (udviklings-, bruttogruppe-, elite- eller verdensklasseatleter).



PROGRAM

MENTOR

Dato	Beskrivelse
4. november – 8. december 2024	Ansøgning og interviews
6. januar 2025 kl. 19.00-21.00	Onboarding og oplæring i mentorrollen
16. januar 2025 kl. 19.00-21.00	Kick-off (mentor og mentees)
6. februar 2025 kl. 19.00-21.00	Workshop #1 – Præstationen
5. marts 2025 kl. 19.00-21.00	Workshop #2 – Personlighed og værdier
April 2025 – flere datoer	Mentor gruppe check-ins
5. maj 2025 kl. 19.00-21.00	Workshop #3 – Håndtering af modgang
Juni 2025 – flere datoer	Mentor individuelle check-ins
9. september 2025 kl. 19.00-21.00	Workshop #4 – Compassion i elitesport
September 2025 – flere datoer	Mentor gruppe check-ins
20. oktober 2025 kl. 19.00-21.00	Workshop #5 – En meningsfuld elitesportskarriere
19. november 2025 kl. 19.00-21.00	Mentor check-in – Fælles refleksion og erfaring
December 2025 – dato tilgår	Afslutningsceremoni (mentors og mentees)

Herudover er der en forventning om, at mentorparrene mødes med en frekvens med 1-3 ugers mellemrum.



MENTEE

Dato	Beskrivelse
4. november – 8. december 2024	Ansøgning og interviews
16. januar 2025 kl. 19.00-21.00	Kick-off (mentor og mentees)
6. februar 2025 kl. 19.00-21.00	Workshop #1 – Præstationen
5. marts 2025 kl. 19.00-21.00	Workshop #2 – Personlighed og værdier
5. maj 2025 – kl. 19.00-21.00	Workshop #3 – Håndtering af modgang
Juni 2025 – flere datoer	Mentee individuelle check-ins
August 2025 – flere datoer	Mentee gruppe check-ins
9. september 2025 kl. 19.00-21.00	Workshop #4 – Compassion i elitesport
20. oktober 2025 kl. 19.00-21.00	Workshop #5 – En meningsfuld elitesportskarriere
24. november 2025 kl. 19.00-21.00	Mentee check-in – Fælles refleksion og erfaring
December 2025	Afslutningsceremoni (mentor og mentees)

Herudover er der en forventning om, at mentorparrene mødes med en frekvens med 1-3 ugers mellemrum.



— OM PROGRAMMET

Målet med Team Danmarks mentorprogram er at skabe en bæredygtig og meningsfuld udvikling af atleter. Vi har fokus på mennesker og medaljer og vil sikre, at atleter, der forfølger drømmen om en elitesportskarriere, ser værdien i rejsen – uanset om den fører til OL-guld eller ej.

En effektiv måde at arbejde med dette på er at matche erfarne atleter med yngre, aspirerende atleter i mentorpar. Vi tror på, at der i relationen skabes rum for udvikling og refleksion – både hos mentor og mentee.

Programmet skal bidrage til refleksion og skabe et holistisk blik på atleten samt nysgerrighed på det, som deltagelse i elitesport giver til livet. Vi ønsker, at deltagerne føler sig motiverede til at blive ambassadører for denne tilgang og får lyst til at udforske det yderligere.

Vi tror på, at mentorprogrammet kan føre til, at flere atleter trives i elitesporten og i sidste ende til bedre præstationer og en længere, mere meningsfuld elitesportskarriere.

Team Danmarks mentorprogram er skabt med ekstern sparring fra Laurence Halsted, Director of Mentoring ved The True Athlete Project (TAP). TAPs flerårige erfaring med mentorprogrammer mellem atleter har bidraget til at udvikle et unikt program med afsæt i Team Danmarks værdier.

Ved spørgsmål, kontakt programleder:

Morten Brammer Olesen,
mbol@teamdanmark.dk
+45 6019 3070

Link til hjemmesiden:

<https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/mentorprogram>



— MENTORORDNING



"Jeg manglede selv en mentorordning i starten af min karriere, så derfor var det naturligt for mig at tilmelde mig ordningen.

Jeg har selv fået rigtig meget ud af programmet, også mere end jeg havde forventet. At reflektere over mine egne valg og formidle det videre, har også været givende for mig personligt."

Anne-Marie Rindom, sejler og mentor



"Min mentor er Anne-Marie Rindom og at kunne sparre med en ældre og mere erfaren atlet fra en anden sportsgren har været en virkelig god oplevelse.

Jeg vidste ikke helt, hvad jeg skulle forvente af programmet, men jeg har fået nogle værktøjer, som jeg kan bruge i min egen sportskarriere.

Katrine Hladka Jensen, kajakroer og mentee



Team Danmark

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
www.teamdanmark.dk