

Arbejde med Mental Sundhed i Dual Career i: Odense Boldklub (OB)

Kort om klubben/uddannelsesinstitutionen - vi arbejder hen imod

På følgende måde arbejder klubben/skolen for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:

<p>1. Den daglige træning/undervisning</p>	<p>I OB ønsker vi, at vi er karakteriseret som mentalt stærke. Vi ved, at vores spillere og trænere bliver udsat for pres, stress, modgang, sociale og personlige udfordringer, og gør vores bedste for at ruste de implicerede til at imødekomme dette. Vi arbejder målrettet med mental træning fra U10-U19, med øget progression i årgangenes læringsmål, for U15-U19 er mentaltræning et særligt prioriteret område. I forhold til hvad spillere og trænere skal kunne mestre, har vi taget udgangspunkt i vores værdier i akademiet. Pensum er beskrevet i mentale læringsmål på hver enkelt årgang og læringsmålene er integreret i den daglige træning.</p>
<p>2. I dialog med atleten/eleven</p>	<p>For at der kan finde læring sted, er det essentielt for os at spillerne oplever et trygt og motiverende miljø, som stimulerer lysten til udvikling. I skabelsen af det gode udviklingsmiljø har træneren en nøglerolle, og vi tror på at vores tid og opmærksomhed er noget af det absolut vigtigste som vi kan give vores udøvere.</p> <p>Vi arbejder bl.a. efter følgende procedure:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formelle spillersamtaler 3 x årligt med status på den fodboldmæssige udvikling og tilrettelæggelse af individuelle udviklingsplaner. Her deltager mental træner og fysisk træner. - Workshops ift. mentale læringsmål for de enkelte hold U15-U19. - Individuelle mentaltræningsforløb med udgangspunkt i spillerens udviklingsplan U15-U19. - Der afholdes minimum 6 årlige individuelle videosamtaler (oftest flere) med udgangspunkt i spillerens individuelle udviklingsplan U12-U19. - Individuelle dual-career samtaler minimum 2 x årligt med fokus på balancen mellem skole og trivsel U15-U19. - Der udføres to årlige trivselsundersøgelser ift. dual career og spillerens hverdag U15-U19.
<p>3. Mulighed for at udvikle færdigheder der er relevante uden for sporten/skolen.</p>	<p>I vores mentaltræningsprogram arbejdes der med læringsmål der bl.a. omfatter sport-life balance.</p> <p>Derudover arbejdes der i dual-career samtalerne med emner som planlægning, prioritering, restitution og genopladning.</p>

<p>4. Kun klubber: Alderstilpasset træning og sen top</p>	<p>Vi arbejder med aldersrelateret træning fra U9-U19. Indenfor teknisk, teknisk-taktisk, taktisk, fysisk, individuel og mentaltræning arbejdes der med læringsmål på hold, gruppe og individuelt niveau. Læringsmålene er aldersspecifikke ift. hvad vi mener at spillerne på deres respektive udviklingsstadier bør lære.</p>
<p><i>På følgende måde samarbejder klubben/skolen med andre institutioner for at fremme mental sundhed for deres talentfulde udøvere nu eller i fremtiden ift.:</i></p>	
<p>5. Kommunikation med skole/klub</p>	<p>Vi tror på at skolerne er de bedste til at drive skole og, at OB de bedste til at uddanne fodboldspillere. Vi er meget bevidste om vores rolle i forhold til at skabe et helt menneske i trivsel og harmoni. Alle cases omkring skolegang bliver behandlet individuelt. I OB har vi valgt at, have et uddannelsesteam bestående af den uddannelsesansvarlige (talentchefen) og mentaltræneren. Uddannelsesteamet har ansvaret i tæt dialog med akademichefen og teamets øvrige aktører, for at man i OB Akademi kan præstere på begge arenaer, skolen og banen.</p> <p>Vi har tydelige procedure for optagelse samt beskrevne kommunikationslinjer mellem skole og klub og for kommunikation internt i klubmiljøet. Kommunikationslinjerne omfatter bl.a. håndtering af daglig kommunikation, kalender planlægning og håndtering af tilfælde med mistrivsel.</p> <p>Der afholdes samarbejds møde mellem ungdomsuddannelse og klub ca. 1 x månedligt.</p> <p>Der afholdes samarbejds møde mellem sportsklasser og klub ca. 2 x årligt.</p>
<p>6. Kommunikation med forældre</p>	<p>Vi anser forældrene som en vigtig medspiller for udviklingen af fodboldspilleren og det hele menneske. Derfor er forældrene integreret i kommunikationslinjerne mellem skole og klub.</p> <p>Vi arbejder målrettet med at klæde vores fodboldforældre bedst muligt på til at understøtte deres drenge i livet på OB Akademi. Derfor afholdes der separate forældreworkshops om livet som forældre til en eliteudøver og dual-career.</p>
<p>7. Mulighed for at fokusere på det hele menneske.</p>	<p>Vi anskuer den enkelte udøver ud fra et holistisk perspektiv, og vi ved at et velfungerende skoleliv og socialt liv er med til at fremme den sportslige udvikling. Vi arbejder med formålsstyret pædagogik på et fundament af trivsel og glæde.</p>
<p><i>Du kan finde mere information om klubben/skolen</i></p>	<p>https://www.ob.dk/</p>