

Produkt fra workshops til OTU's hjemmeside: <https://www.odensetalentudvikling.dk>

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.:

1. Den daglige træning/undervisning

Vi er netop gået i gang med at implementere flere sociale aktiviteter i vores forening. Vi tror på, at det sociale og det at vi kan have det hyggeligt sammen udenfor sporten, har stor betydning for atleternes trivsel og ønske om at tilbringe mere tid i klubben. Vi har mange ressourcer internt i klubben og et godt netværk gør den enkelte atlet stærkere.

For vores talent- og eliteaktive har vi netop gennemført et mentalt forløb med et firma der hedder Mind your talent. Dette var et ønske fra de aktive selv.

2. I dialog med atleten/eleven

Dialogen med atleterne er meget varierende afhængigt af alder, niveau og træningsgruppe. I vores seniorgrupper, er der en god dialog mellem træner og atlet, dog forbliver den for nogle grupper meget på det træningsspecifikke. Andre grupper er bedre til at spørge ind til den generelle trivsel. Nogle træner afholder årlige/halvårlige samtaler med deres atleter, hvor der er mulighed for at snakke om alt, men igen varierer det meget fra gruppe til gruppe, hvor systematisk træneren er ift. dialog med atleterne.

Den store variation mellem grupperne er en udfordring, som vi er opmærksomme på og som vi gerne vil arbejde med. Det giver også god mulighed for at lære fra hinanden. I ungdomsafdelingen er der ikke meget tid til dialog med atleterne og sjældent individuelt. Ift. mistrivsel eller andre problemstillinger, så er vi her meget afhængigt af, at atleterne eller forældrene selv gør opmærksomme på, at der er noget, vi skal reagere på.

Vi har et ønske om, at lave små træningsweekender, med mere tid til at snakke om generel trivsel og værktøjer til eksempelvis, at skabe balance mellem træning og skole, genopladnings strategier eller diskutere følelsen af pres, som kan opstå særligt i forbindelse med konkurrence.

3. Mulighed for at udvikle færdigheder der er relevante uden for sporten/skolen.	<p>Vi har ikke nogen tiltag, hvor vi aktivt og ekspressivt går ind og udvikler på medlemmernes færdigheder uden for sporten.</p> <p>Det at være en del af foreningslivet, mener vi giver alle nogle færdigheder, som kan bruges i livets andre arenaer.</p> <p>Vi har særligt fokus på, at alle skal give en hånd med ved vores arrangementer og ved stævneafvikling. Hvis ikke vi løfter i flok, så er der intet, der kan lade sig gøre i en frivillig forening. Sammen kan vi meget mere. Vi vil også mene, at det er mange andre sociale færdigheder, som bliver sat i spil. Vi har en flad ledelsesstruktur, så der er ikke langt fra tanke til handling, hvis man ønsker at bidrage med noget. Det kan være et socialt arrangement eller noget nyt, der skal bygges til vægtrummet. I ungdomsafdelingen har vi også meget fokus på, at vores trænere (unge som gamle) kommer på kurser, som er relevante for deres trænergerning.</p>
4. Kun klubber: Alderstilpasset træning og sen top	<p>Vi træner ud fra Det Alders Relaterede Trænings koncept, ATK. Det betyder, at vi tilrettelægger træningen, så vi tager højde for atleternes udviklingstrin og hvad der motiverer til fysisk aktivitet i den enkelte aldersgruppe.</p> <p>Vi er delt ind i aldersgrupper; 6-9 år, 10-11 år, 12-13 år, 14-16 år og herefter har vi seniorgrupperne. I de yngre år, har vi en legende tilgang til træningen, hvor der er fokus på udvikling af fundamentale bevægelser. I de senere år kommer der et større fokus på at udvikle sportsspecifikke færdigheder. Lige nu har vi et særligt ønske om at blive bedre til at skabe mere autonomi hos den enkelte udøver i 14-16 års alderen, så disse bliver motiveret til at tage ansvar for egen træning samtidig med, at de bliver forberedt på at skulle op i en seniorgruppe, hvor der forventes stor selvstændighed.</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>	
5. Kommunikation med skole/klub	<p>Kun i meget ringe grad. Vi har et samarbejde med den nye efterskole, Sports Academy Denmark. Dette er dog meget nyt.</p>

	<p>Herudover samarbejder vi ikke med skolerne. Vi har tidligere haft nogle dårlige oplevelser med atleter, som har gået på sportslinjer, hvilket sandsynligvis har skyldes dårlig kommunikation imellem klubben og skolen. Det er ikke noget, vi arbejder i lige nu, men vi kan helt sikkert se mange fordele i et samarbejde for, at kunne skabe den bedste mulige balance for vores aktive.</p>
6. Kommunikation med forældre	<p>Vi afholder et årligt forældremøde, hvor vi opfordrer til dialog løbende. Herudover forsøger den ungdomsansvarlige at snakke uformelt med de forældre, der møder op til træningen. Vi kommunikerer via. mails, samt via. en intern Facebook gruppe for forældre.</p> <p>I sjældne tilfælde kontakter den ungdomsansvarlige forældrene, hvis der er behov for, at der gøres en særlig indsats for et barn.</p>
7. Mulighed for at fokusere på det hele menneske.	<ul style="list-style-type: none"> ● I en individuel sport som Atletik, er der god mulighed for at tage højde for den enkeltes atlets sportslige niveau og udvikling, samt tilrettelægge arbejdsintensitet og volumen, så det passer atleten. ● Vi har en god kommunikation med forældre i ungdomsårene (op til 16 år). Det betyder, at vi kan tage en snak med atleten eller tilpasse træningen, hvis vi ved, at det foregår noget uden for klubben, som kan påvirke atleten. ● Vi har ikke et godt samarbejde med uddannelsesinstitutioner og erhvervelivet. Hvilket betyder, at den enkelte atlet selv står til ansvar for at finde en god work/life balance.
<i>Du kan finde mere information om klubben/skolen</i>	www.odenseatletik.dk