

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

Cykling Odense – Fællesskab og fokus på udvikling

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

I Cykling Odense udgør breddeafdelingen en vigtig og stor del af klubbens træningssetup. I klubben træner alle niveauer derfor sammen inden for træningsgrupperne *børn* (U11-U15) og *ungdom* (U17-U23).

Det sociale fællesskab er en vigtig del af det at være rytter i Cykling Odense. Vi går derfor op i, at der skal være plads til alle og at man skal acceptere hinanden uanset niveau. Til træning gør vi meget ud af, at alle har det godt sammen og har det sjovt, og at der er tid til det sociale aspekt i træningen.

Når der kommer nye ryttere forsøger vi for at inkludere dem i træningsgruppen bedst muligt, f.eks. ved at én af de etablerede ryttere bliver mindet om at tage godt imod og snakke ekstra vedkommende. Derudover tilbyder vi klubben begyndertræning én gang om ugen, hvor vi ønsker at få dem godt i gang inden de begynder at køre med klubholdene.

Vi er desuden begyndt at arrangere klubaftener én gang om måneden, hvor vi spiser sammen og hygger os med andet end træning med det formål for at styrke de sociale relationer både mellem rytterne og mellem træner og rytter. Til vores core-træning forsøger vi ligeledes at blande børne- og ungdomsholdene, så de også her får mulighed for at opbygge relationer med udøvere fra andre hold.

2. I dialog med atleten/eleven

I Cykling Odense har vi ikke individuelle samtaler x antal gange årligt pga. mangel på ressourcer. Hvis en udøver henvender sig til en træner med et behov for en dialog finder vi dog altid tid til at snakke med og hjælpe rytteren. På samme hvis henvender vi os til udøverne efter behov, hvis vi oplever, at der er nødvendigt. Til vores klubaftener har vi f.eks. mulighed for at henvende os til en udøver til en uformel snak, hvis vi synes der er behov for det. Derudover er klubaftener en god måde for os at have lidt flere uformelle samtaler med vores ryttere, der rækker ud over cykling.

Derudover giver cykling ofte mulighed for at have en snak på tomandshånd med rytterne på landevejen eller på vej ud til skoven.

	<p>Her har trænerne mulighed for at spørge ind til rytterens mentale trivsel og fornemme hvordan det går.</p>
<p>3. Mulighed for at udvikle færdigheder der er relevante uden for sporten/skolen.</p>	<p>I Cykling Odense arbejder vi ikke direkte med dette. Vi er dog overbeviste om at rytterne udvikler færdigheder, som kan bruges uden for sporten, mere indirekte ved at lærere at fungere i en gruppe, at inkludere nye ryttere og ved at være en del af og bidrage til fællesskabet. I nogle træningsperioder sætter vi f.eks. specifikt fokus på, at de erfarne ryttere skal hjælpe og lære fra sig til de mindre erfarne ryttere ved at sætte dem sammen i makkerpar til parløbstræning.</p> <p>Derudover lærer især de ældre ungdomsryttere at have struktur i deres hverdag, i takt med en højere træningsmængde samtidig med større krav fra skole.</p>
<p>4. Kun klubber: Alderstilpasset træning og sen top</p>	<p>I klubben prioriterer vi et langsigtet fokus på den enkelte rytter, hvilket indebærer, at vi fokuserer meget på rytterens udviklingsproces frem for resultater. Vi tror på, at tålmodighed belønner sig. Op til 80% af en træning består f.eks. af teknikøvelser, som retter fokus på udvikling og indeholder et legende element.</p> <p>Vi forsøger derfor at motivere de unge ryttere til at se langsigtet og fokusere på andet end sæsonresultater, da de har mange år til at deres niveau topper som senior.</p> <p>I træningen opdeler vi rytterne i grupper efter niveau (fysisk, teknisk, og mentalt), så flest muligt træner med en gruppe der passer til deres udviklingsniveau og for at sikre den gode oplevelse. Det er derfor også muligt at rykke en klasse/hold op eller ned til træning og til stævner for at ramme det rigtige niveau. Sådan tror vi at de får de bedste oplevelser og derigennem opretholder motivationen for at cykle og være en del af Cykling Odense.</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 har sjældent dialog med rytternes skoler, da vi sjældent oplever, at vores ryttere har udfordringer relateret til skolen.</p> <p>Vi har dog lidt dialog med efterskolen (Sports Academy Denmark) i forbindelse med de ryttere vi har, der går på skolen.</p>

6. Kommunikation med forældre	Vi afholder et fælles forældre-rytter-møde to gange årligt, og har derudover individuelle forældre-rytter-samtaler efter behov, f.eks. hvis en forælder henvender sig til en træner med et ønske om en samtale, eller hvis vi vurderer, at vi har brug for en snak med en rytters forældre.
7. Mulighed for at fokusere på det hele menneske.	Til træning tager vi højde for rytternes individuelle sportslige niveau og udvikling ift. at tilpasse både træningsintensitet og -volumen samt op- og nedrykning til den enkelte rytter. Derudover er der i perioder enkelte ryttere der får lidt ekstra opmærksomhed, hvis vi vurderer, at det er vigtigt for rytterens udvikling.
<i>Du kan finde mere information om klubben/skolen</i>	<i>Indsæt link... https://www.cyklingodense.dk</i>