

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

Team Odense Q

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>Kultur som accepterer fejl og hvor der forventes fejl. Fokus på tryghed og trivsel, samt succesoplevelser. Fremhæver og roser pigerne for at være modige og nysgerrige. Feedback til pigerne skal være 80/20 i favør til positiv feedback.</p> <p>Vi arbejder målrettede med mental træning med særlige prioriterede områder i forhold til hvad spillerne og trænerne skal kunne mester, og vi har taget udgangspunkt i at vores værdier på akademiet er integreret i den daglige træning.</p> <p>Vi vægter ofte individuel udvikling højre ind holdresultaterne, men vi har 2 stævner pr. år hvor vi vægter holdresultaterne højst.</p> <p>Vi ønsker at skabe et motiverende læringsmiljø hvor det er rart at være for både spillere, trænere og ledere.</p> <p>Vi har tidligere kvindelige topspillere som mentaltrænere for at skabe et miljø hvor åbenhed og tryghed betyder meget.</p> <p>Vi forsøger at skabe et miljø hvor der også kan tales om menstruation & smerter, og derved nedsat træningsmængde/dossering.</p>
<p>2. I dialog med atleten/eleven</p>	<p>Formelle spillersamtaler 2x pr. år, med status på den fodboldmæssige udvikling & tilrettelæggelse af individuelle udviklingsplaner.</p> <p>Uddannelses og trivsels samtaler er en del af den normale spillerudviklingssamtale, som varetages af cheftræneren.</p> <p>Individuelle dual-career samtaler med fokus på balance imellem skole/trivsel.</p> <p>Der er mentaltrænere tilknyttet hver årgang fra u14-18.</p> <p>Der er individuelle fysiske programmer med fysisk træner.</p> <p>Individuel kampevaluering med hver spiller - typisk om mandagen.</p> <p>Der afholdes mange individuelle videogennemgange.</p>
<p>3. Mulighed for at udvikle færdigheder der er relevante uden for sporten/skolen.</p>	<p>Vores mentalprogram/værdier arbejder med læringsmål, som kan bruges resten af livet. Det omfatter bl.a. sport-life balance, planlægning, prioritering, restitution, genopladning, modige, nysgerrige, positiv attitude/udstråling, respekt for andre, vedholdenhed, selvevaluering</p>

<p>4. Kun klubber: Alderstilpasset træning og sen top</p>	<p>Aldersrelateret træning er vores fundament og udgangspunkt for al træningen indenfor teknisk, taktisk, fysisk, individuel og mentaltræning . Der arbejdes med læringsmål på hold-gruppe og individuelt niveau. Læringsmål er aldersspecifikke ift. hvad vi mener spillerne på deres 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 har formaliseret samarbejde med flere uddannelsesinstitutioner, som et vigtigt element for at få pigernes hverdag til at hænge sammen mht. træning, logistik, lektiehjælp, mm.</p> <p>Team Odense Q har en ambition om at samarbejde med alle relevante uddannelsesinstitutioner som har en sportslinje eller som på en anden måde prioritere elitesport. For nuværende samarbejde med;</p> <p>Tornbjerg Elite Tietgenskolen VUC/HF Kold Teknisk Gymnasium SDU Odense Elite College Hjallesekolens og Provstegårdsskolens sportsklasser Efterskolerne ved Nyborg (EVN) Hjemly Idrætsefterskole Odense Sports Academy</p> <p>Emner som trivselsproblemer, prioritering mellem sammenfaldende skole- og fodboldsaktiviteter, ændringer til eksisterende aftaler, mm., håndteres af vores uddannelseskoordinator team i samråd med spilleren.</p>
<p>6. Kommunikation med forældre</p>	<p>Vi mener forældre er en vigtig medspiller for udviklingen af det hele menneske. Der udkommer bl.a. hvert år en ny A-Z til forældrene. Samt der afholdes forældremøder.</p>

<p>7. Mulighed for at fokusere på det hele menneske.</p>	<p>Vi ved at et velfungerende balanceret skoleliv og socialt liv er med til at fremme sportslig udvikling og at trivsel samt glæde gøre en kæmpe forskel.</p>
--	---

<i>Du kan finde mere information om klubben/skolen</i>	www.odenseq.dk
--	--