



# ESAA Talent Guide

Del 1

Juni 2020

# **Indholdsfortegnelse ESAA Talent Guide**

**1. Intro**

**2. Talenhuset – værdisættet for talentudviklingen i Danmark**

**3. Fra Værdier til handling: ESAA-talentudviklingsmodellen**

**4. Sport og Uddannelse – ”Dual Career”**

**5. At træffe (gode valg)**

**6. Koordinering og planlægning**

**6. Den disciplinspecifikke morgentræning – og værdien af kvalitetstræning**

**7. Basistræning og generel træning**

# 1. Intro

At have talent kræver mod og vilje.

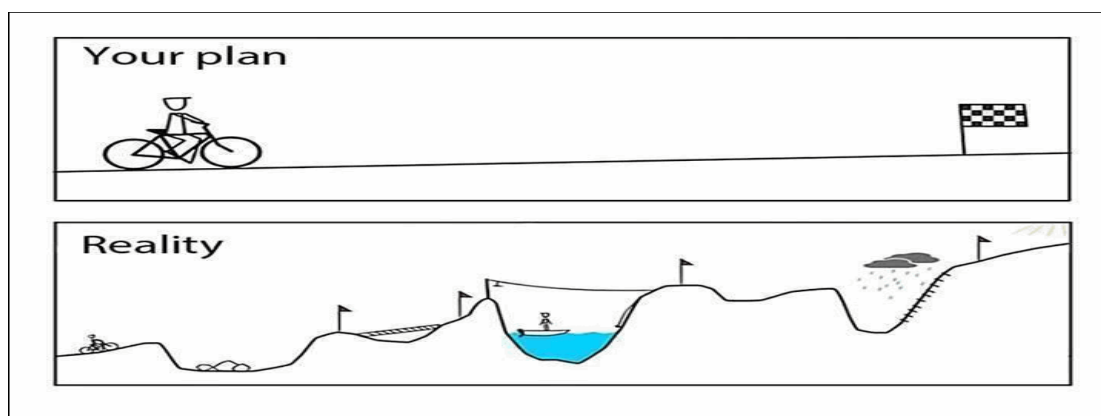
Mod og vilje til at udfordre sig selv.  
Mod og vilje til at overvinde udfordringer.  
Mod og vilje til at tænke langsigtet.  
Mod og vilje til at konkurrere.  
Mod og vilje til at turde vinde - og tabe.  
Mod og vilje til at turde bringe sig selv i fokus.  
Mod og vilje til at bringe andre i fokus.

Du har ønsket at blive en del af ESAA og dermed forventer vi, at du har modet og viljen til at overvinde udfordringer på vejen mod elitesporten.

Hvis du vil udvikle dit talent skal du også træffe en masse valg.

I forhold til at træffe (gode) valg tror vi at der er mange situationer, hvor du kan få brug for vejledning, gode råd og guidning. Du får brug for redskaber for at overvinde de forhindringer du møder på din vej fra talent til elite.

Virkeligheden er nemlig ikke altid som du forventer den.



ESAA har valgt at sammenfatte nogle råd til dig, samt at bringe nogle tanker i spil om talentudvikling. Gode råd og praktiske hints, som du kan bruge i dagligdagen og tanker, som du kan dele med dine forældre og dit træningsmiljø.

Talentguiden er under udvikling og vil blive suppleret løbende. Denne del har primært fokus på generelle overvejelser om dig og dit træningsmiljø. Efter sommerferien vil vi udgive en del 2, som har fokus på alders relateret talent træning.

God træning og god fornøjelse til dig og de alle de mennesker, der er en del af dit talentmiljø.

## 2. Talenhuset - værdisættet for talentudvikling



Værdier er vigtige og nyttige – også for dig i din dagligdag.

Værdier afspejler, hvad der er vigtigt og har særlig værdi for os. Værdier giver retning og motiverer vores holdninger, handlinger og vurderinger. Værdier er anvisende for, hvordan talenter, trænere, ledere og andre arbejder med talentudvikling i hverdagen.

I dansk idræt har vi besluttet, at vi arbejder for at fremme følgende værdier:

- Helhed
- Udvikling
- Samarbejde
- Engagement
- Trivsel

Samlet udgør værdierne TALENTHUSET, som er blevet formuleret af Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund, men som også er rammen om ESAA-talenters udvikling af deres sportslige potentiale, såvel på lokalt-, nationalt- som internationalt niveau.

### 3. Fra værdier til handling – ESAA- Talentudviklingsmodellen



ESAA er et trænings-set-up, som har fokus på at skabe gode og udviklende træningsmiljøer, med den enkelte udøver i centrum. Dermed er det også vigtigt, at tage steppet fra ord til handlinger. ESAA træningsudviklingsmodellen bygger på forudsætningen, at den enkelte udøver tager ejerskab for sin egen udvikling, og modellen er dermed et redskab til at komme fra ord til handling.

**ESAA's talentudviklingsmodel er bygget op omkring 4 fundamentale elementer i talentudviklingen.**

- **Mind**
- **Body**
- **Culture**
- **Team**

Det der binder de 4 elementer sammen er ejerskab. Det er vigtigt, at du er bevidst om at dit ejerskab er nøglen til din talentudvikling.

Der er rigtig mange i talentmiljøet, der gerne vil hjælpe dig på vej, men det afgørende er, at du selv tager ejerskabet

- Ejerskab omkring dit "mind-set" til udvikling af dit talent
- Ejerskab over træningen af din "krop"
- Ejerskab over deltagelse i – og udvikling af den kultur du er en del af
- Ejerskab i forhold til dit miljø og de omgivelser du fungerer i, og dermed også det team du er en del af

## 4. Sport og uddannelse – ”Dual Career”



Etableringen af et udviklende talentmiljø betragter ESAA som en nøgelfaktor på vejen mod succesfuld elite-sport. Det udviklende talentmiljø er kendetegnet ved at aktørerne inden for sport, uddannelse og familie spiller sammen om at skabe hele ”*det hele idrætsmenneske*”.

Flere teoretiske studier samt adskillige praktiske eksempler har vist, at en balanceret hverdag, hvor der er plads til at prioritere sporten samtidig med uddannelsesaktiviteter og sociale relationer giver positiv effekt på såvel sportsarenaen, skolen/uddannelsen samt rent individuelt. Vi taler om, at der er synergier i samspillet mellem de enkelte arenaer – eller billedligt talt summeres 1+1+1 til mere end 3. Det betyder således, at det er muligt at prioritere såvel sport, uddannelse som sociale relationer – og samtidig lave høj performance på alle arenaer.

En hverdag, som er helhedsorienteret, er også med til at udvikle en række life skills, som er værdifulde, når du skal mestre modgang eller problemstillinger i eller uden for sporten. Med inspiration fra Team Danmarks sportpsykologiske team, mener ESAA, at der er nogle life skills, som er særligt vigtige for at kunne tage skridtet fra talent til eliteudøver. Bevidsthed om *Commitment, planlægning, karrierefaser, samarbejde og sport-life balance* er eksempler på disse life skills eller værktøjer om man vil – og er derfor også områder, som vi prioriterer i talentudviklingen på ESAA.



En afgørende faktor i arbejdet med disse life skills er igen at sikre at du tager det nødvendige ejerskab over dit eget talent og udviklingsprocessen fra talent til elite. (Jf. ESAA-talentudviklingsmodellen ovenfor). Du skal være bevidst om, at vejen til at forcere udfordringer eller forhindringer i talentudviklingen, ikke er at trænere, ledere, lærere eller forældre fjerner forhindringerne, men derimod at du til egner dig nødvendige færdigheder til at løse udfordringerne og evner at drage lære heraf.

Samlet set betyder det, at du som talentfuld udøver kan drage stor nytte af at have høj prioritet på såvel uddannelse som sport – både på den korte og lange bane. Derfor er det vigtigt, at du er bevidst om dine valg når du prioriterer mellem sport og uddannelse.

## 5. At træffe (gode) valg:



At være en del af et talentudviklingsmiljø kræver at du dagligt træffer en masse valg. I skolen, i træningen og i konkurrencer. På ESAA træffer vi ikke valgene for dig, og vi anbefaler heller ikke, at du lader andre træffe dine valg.

ESAA kan sammen med dine klub- og forbundstrænere, og eventuelt dine forældre, være med til at give dig nogle redskaber, der gør at du træffer bedre valg. Der er vores erfaring, at hvis du vil gå hele vejen til en elite karriere må du træffe gode valg i de afgørende situationer – og for at træffe disse valg er det vigtigt, at du er velforberedt og har de fornødne "skills".

Du skal også være opmærksom på, at der undertiden kan være flere gode valg i en given situation – verden er mangfoldig – talentudviklingen også.



## 6. Koordinering og planlægning:



Din ESAA træning skal koordineres med din klubtræning. De bedste rammer er, når der er en høj grad af sammenhæng mellem den træning du laver i ESAA og din klubtræning. I ESAA vil vi være behjælpelige med denne koordinering, og sikre at du får en nødvendig viden omkring planlægning og koordinering af træning. Men det er vigtigt, at du selv tager ejerskab for denne proces, blandt andet ved at informere din klubtræner om ESAA og være dygtig til at planlægge i forhold til ESAA årsplanen.

Generelt set er koordinering og planlægning vigtige elementer i et talentudviklingsset-up, hvor du skal få træning, konkurrencer, skole og sociale aktiviteter til at harmonere og spille sammen. Evnen til at planlægge og koordinere vil ofte være, det der giver dig ekstra overskud i hverdagen.

På ESAA anvender vi også ordet "prognose-evne" – som udtryk for evnen til at kunne "se ind i fremtiden" og træffe nogle gode valg, der gør dagligdagen bedre for dig. Når vi holder temadag om træningsplanlægning vil du komme til at høre mere om ordet "prognose-evne" – men inden da kan du reflektere lidt over hvordan du kan udvikle din prognose evne, og træffe gode valg, der gør din dagligdag nemmere.

## 7. Den disciplin specifikke morgentræning – og værdien af kvalitetstræning



Din træning er basis i din udvikling som udøver. Den disciplinspecifikke morgentræning er vigtig i denne sammenhæng og det er vigtigt at du er bevidst om værdien af træningen – og ved, at ”du bliver god til det du træner”.

Det er også vigtigt, at du er bevidst om værdien af at træne rigtigt. Der er skrevet og sagt meget om trænings kvantitet og træningsmængde. ESAA vil gerne supplere mængden med kvalitet – så fokus ikke kun bliver på mere træning – men i høj grad også på bedre træning. Lad kvalitet være et fokuspunkt på din morgentræning.

I forlængelse heraf kan det også være vigtigt for dig, at arbejde med ”at lære at træne” og ”træne for at træne” – fremfor alene at træne for at konkurrere. Det er kvalitetstræningen der danner grundlaget for succesrige konkurrencer.

Det er i øvrigt meget vigtigt, at du er præcis omkring tidspunkter både til træning (-og uddannelse) Præcision sender et klart signal – og er også et udtryk for kvalitet.

Hvis du er tilknyttet ESAA som individuel udøver, har du mulighed for at deltage i fysisk træning og basistræning frem for de to ugentlige disciplinspecifikke morgentræninger. Det kan være en god idé, at gå i dialog med ESAA eller din klubtræner omkring træningsplanlægning.

## 8. Basistræning og generel træning



I talentudviklingen skelner vi mellem specifik træning og generel træning. Specifik træning ofte synonym med din daglige tekniske/taktiske træning – mens generel træning typisk er træning af mere almen og forberedende karakter.

På ESAA anbefaler vi at du sammen med dine trænere finder en balance mellem mængden af specifik træning og generel træning.

Basistræning er et “add-on” til ESAA morgentræningen, hvor det overordnede fokus er skadesforebyggende træning og præstationsoptimerende træning. Der tages udgangspunkt i forskellige former for træning, der har til hensigt at forbedre bevægelighed, kropsstammestabilitet, balanceevne, koordination samt muskelstyrke og stabilitet.

Den enkelte udøvers aktuelle træningstilstand, skadessituation og skadeshistorik vil danne udgangspunkt for forløbet i basistræning for udøveren. Vi vil differentiere mellem træning på kollektivt og individuelt plan afhængig af den enkelte udøvers behov, så vidt det er muligt.

I basistræning arbejder vi med “at bygge” en atlet - for derefter at lægge den specifikke træning på.