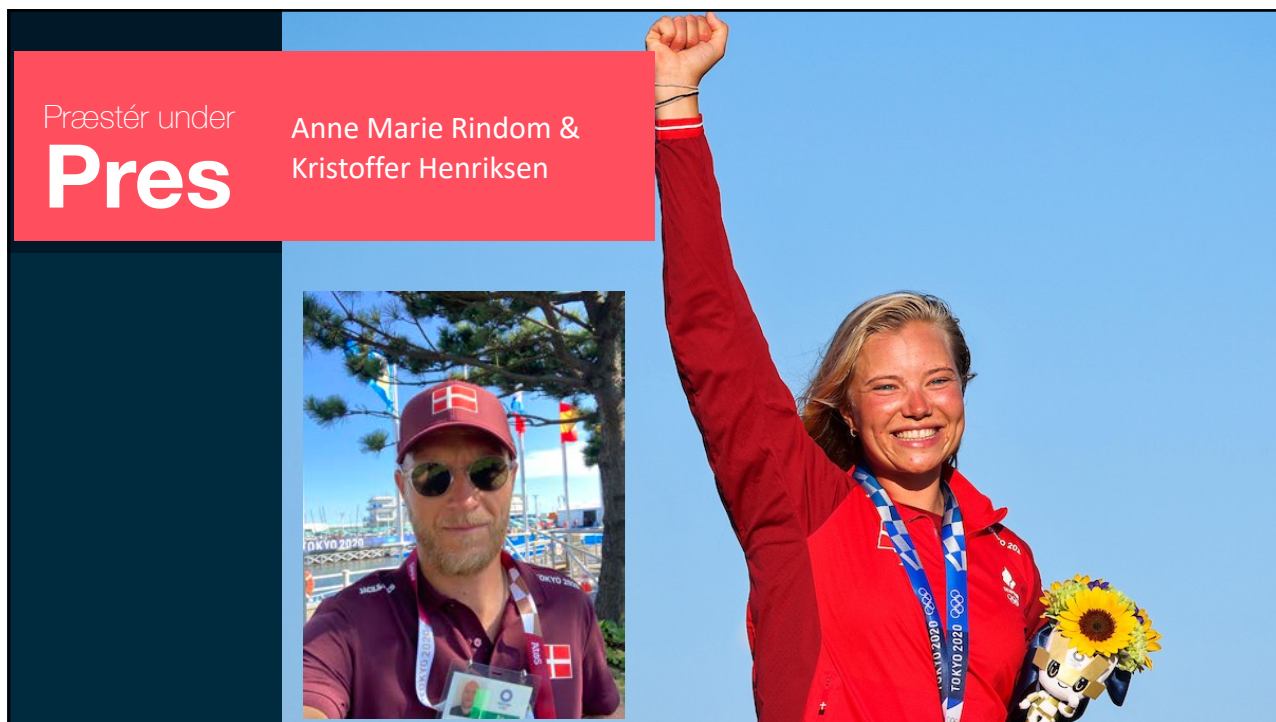
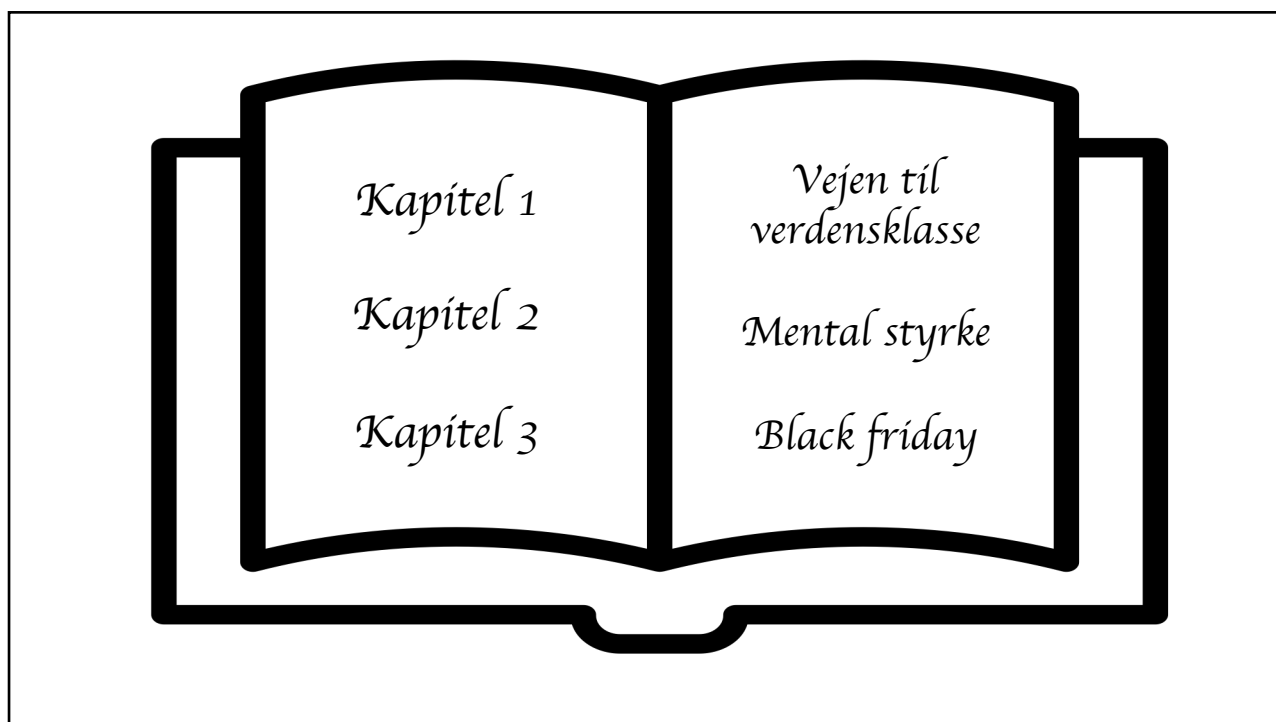
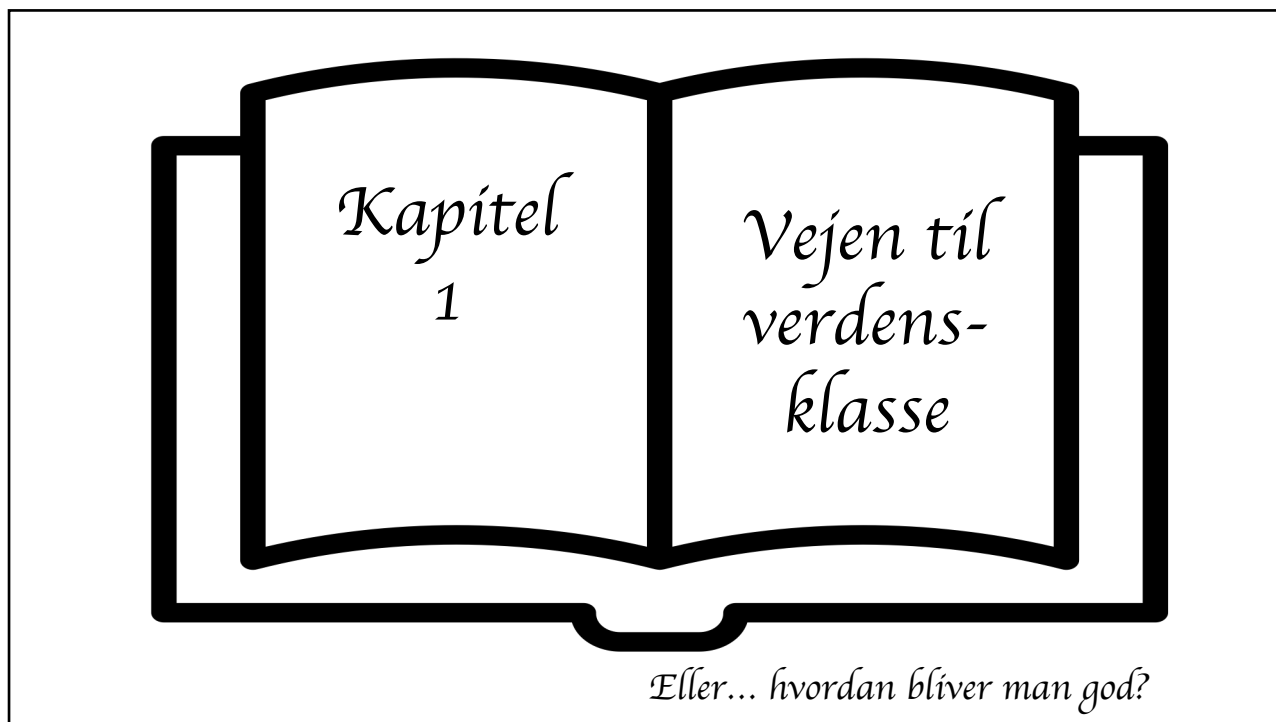




2



4



5

Talentudvikling

En rejse gennem stærke miljøer, der understøtter atleternes *trivsel, engagement, udvikling og præstationer ...* som *atleter & mennesker*

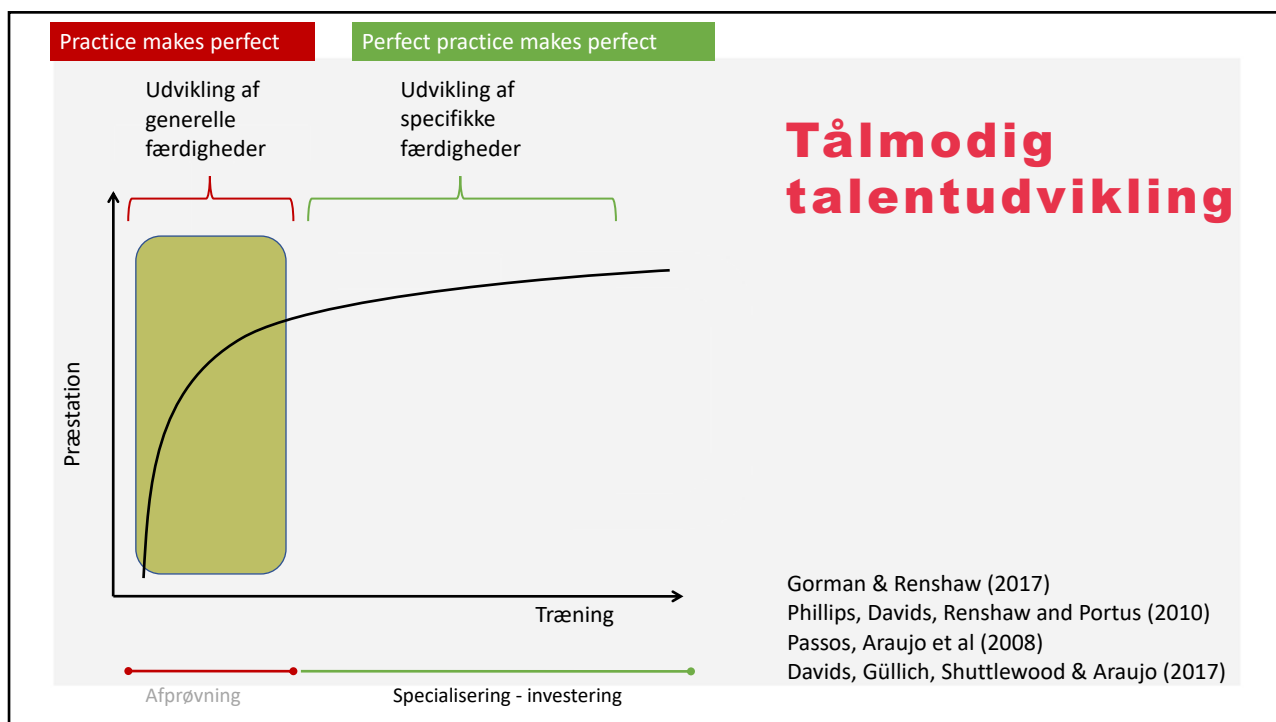
TEAM DANMARK

The image is a presentation slide with a solid brown background. It features a large white title 'Talentudvikling' at the top. Below the title is a paragraph of text in white, with the words 'trivsel, engagement, udvikling og præstationer' in italics. At the bottom, the text 'TEAM DANMARK' is written in a small, white, sans-serif font.

6



7



8

Hvad ved vi?

Ungdomsmestrene

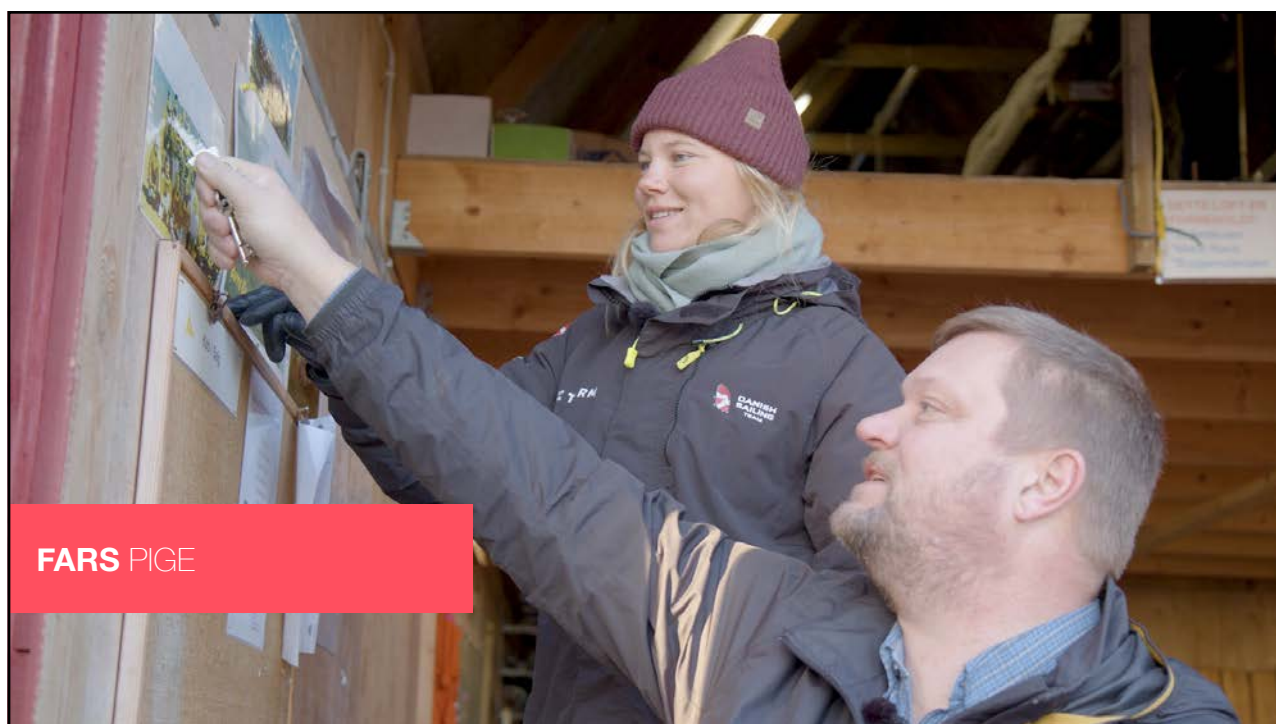
- Ofte udvalgt
- Startede tidligere med ambitiøs specialiseret træning og konkurrence
- Trænede meget inden de fyldte 10 år
- Færre sportsgrene
- Flere skader

Seniormestrene

- Ofte ikke udvalgt
- Startede 2,5 år senere med ambitiøs specialiseret træning og konkurrence
- Trænede mindre i de unge år
- Flere sportsgrene
- Færre skader

TEAM DANMARK

9



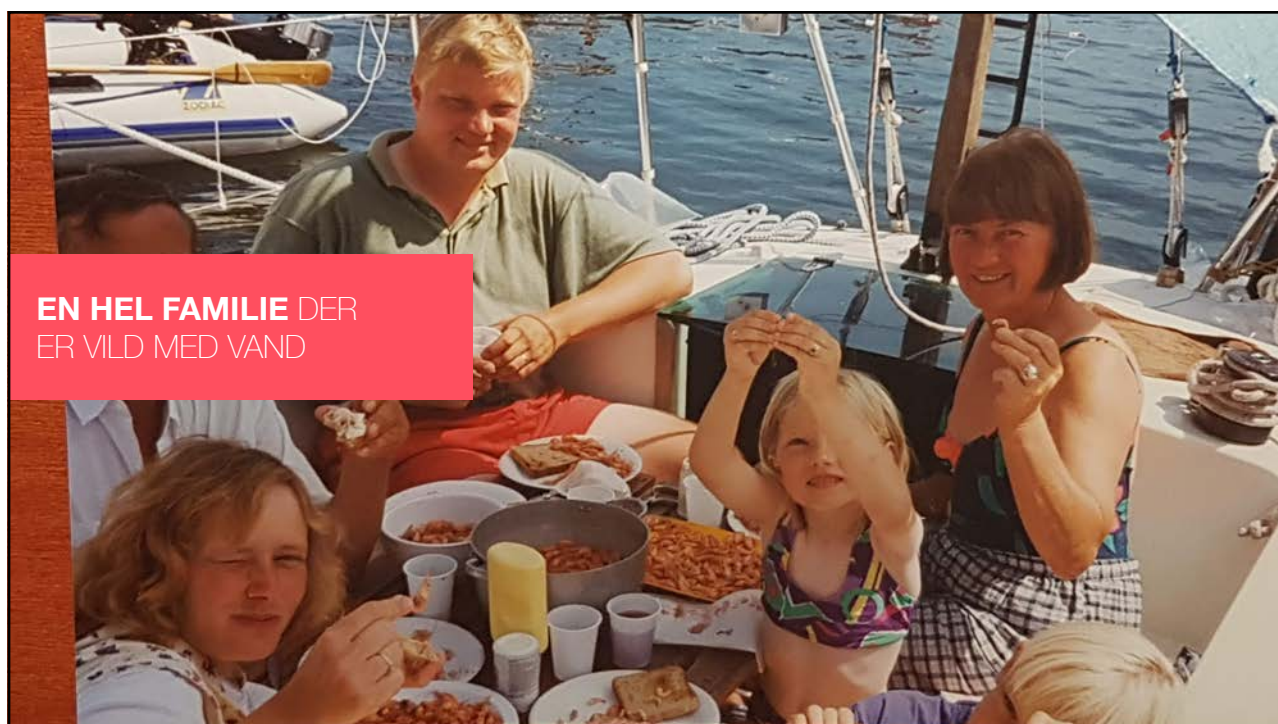
FARS PIGE

10



EN **LILLE** OPTIMISTSEJLER

11



EN **HEL FAMILIE** DER
ER VILD MED VAND

12



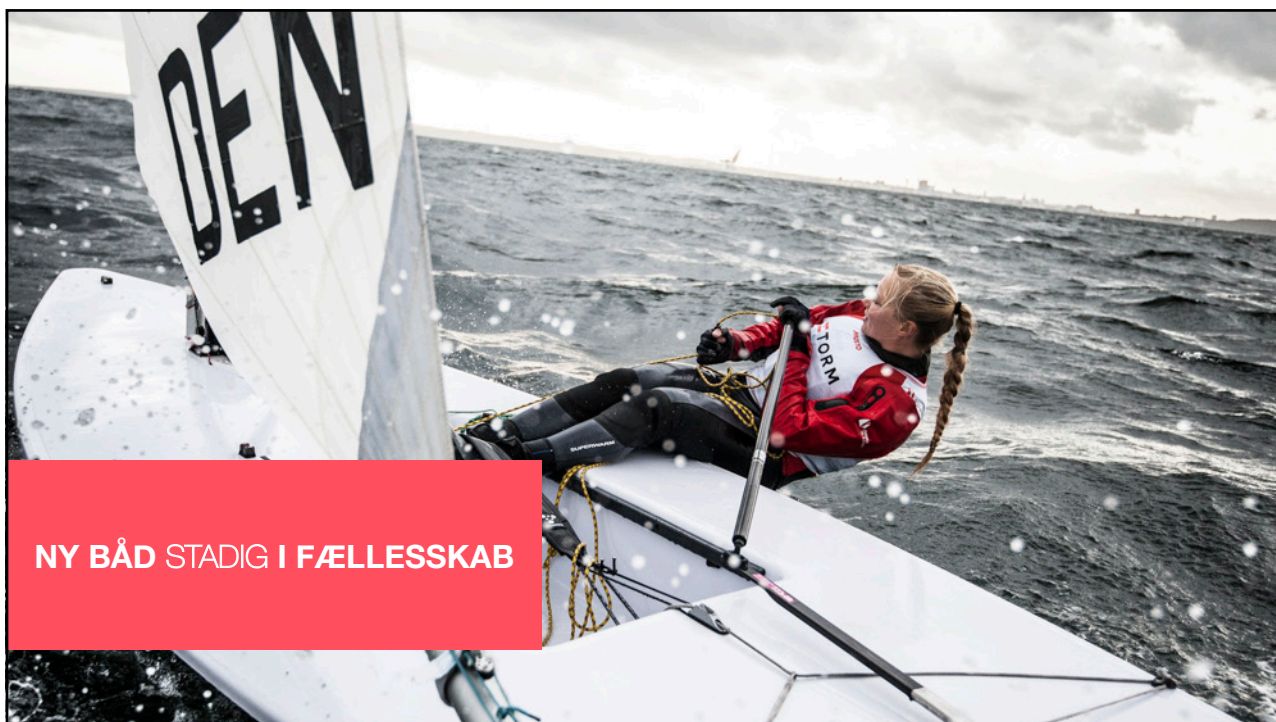
HORSENS TIL OL V1.0

13



STADIG KUN FOR SJØV

14



NY BÅD STADIG I FÆLLESSKAB

15

Hvad ved vi?

Gode talentmiljøer er unikke – men de deler fællestræk

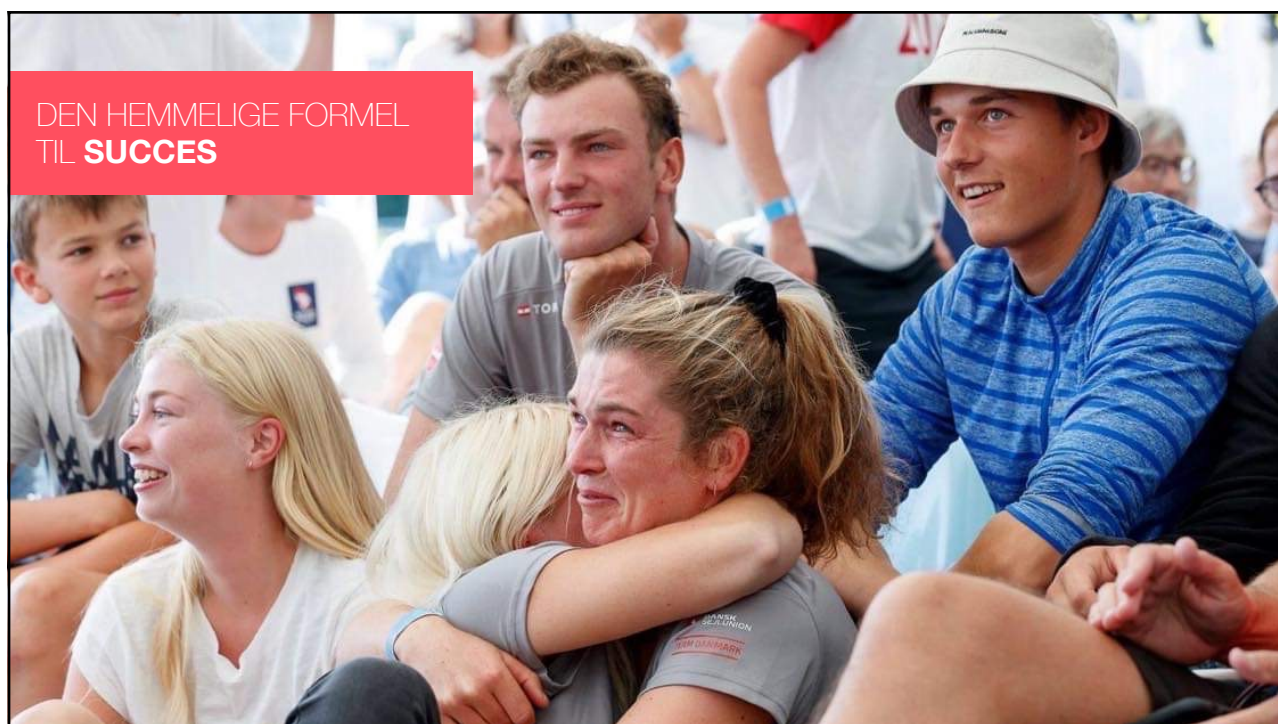
- Videndeling
- Integrerede indsatser
- Rollemodeller & fællesskab
- Plads til frit initiativ
- Udvikling af hele mennesker
- Dygtige trænere

TEAM DANMARK

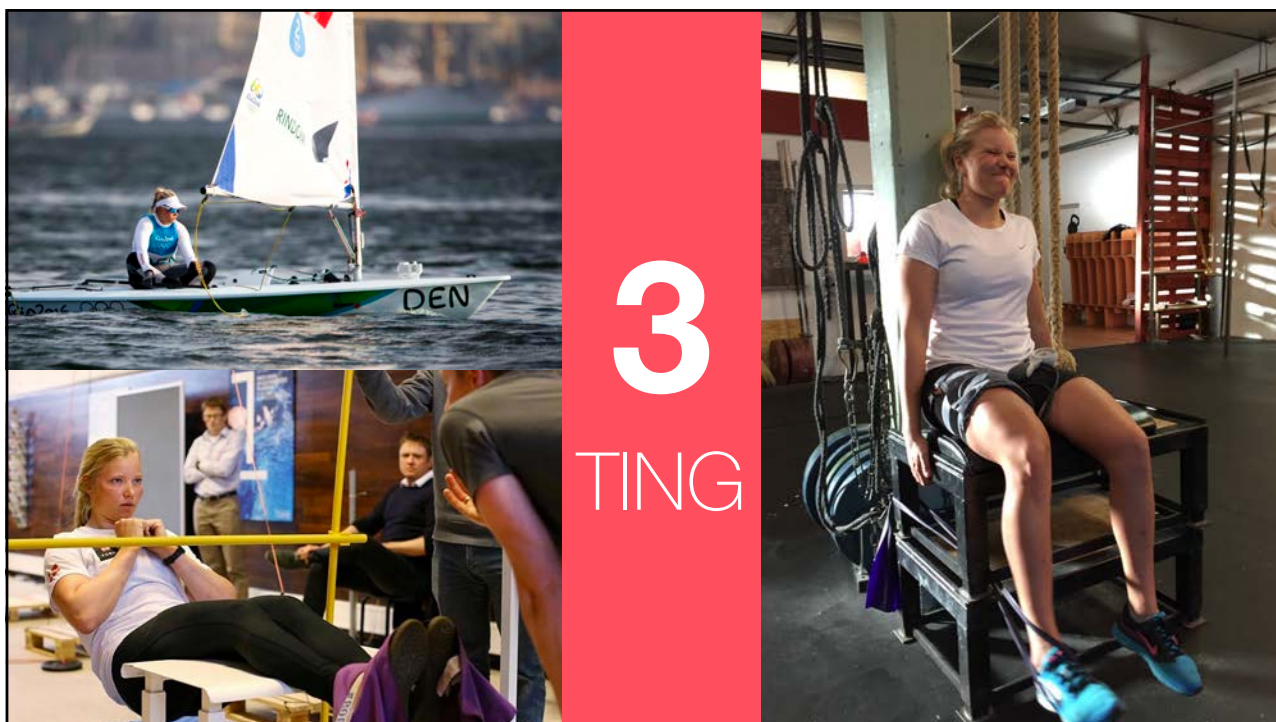
17



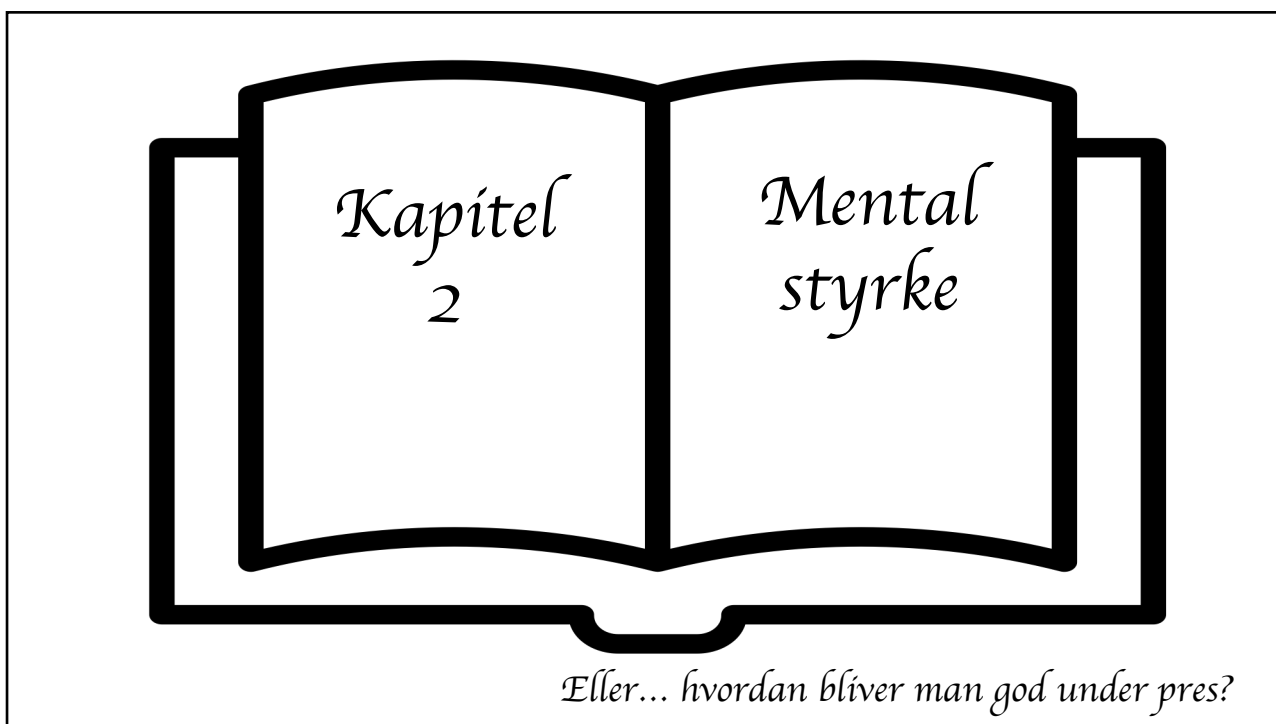
18



19



21



22



24

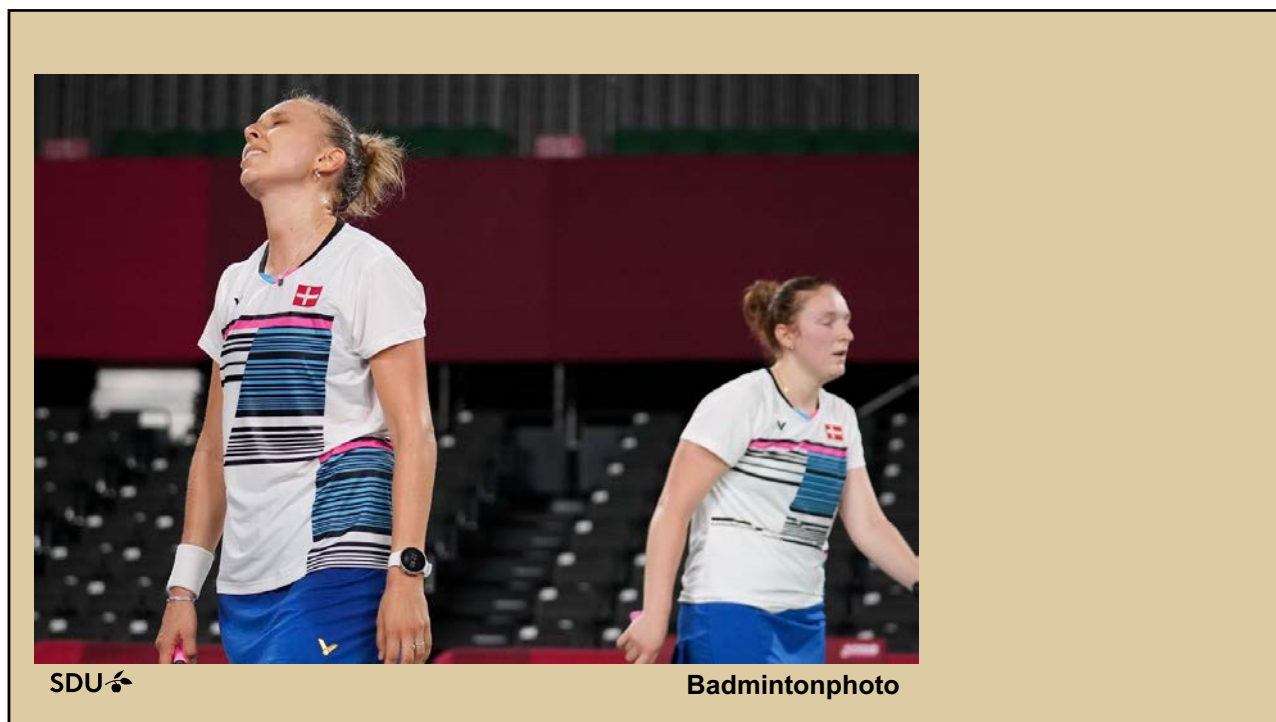
De Olympiske Lege

*“et
forstørrelses-
glas”*

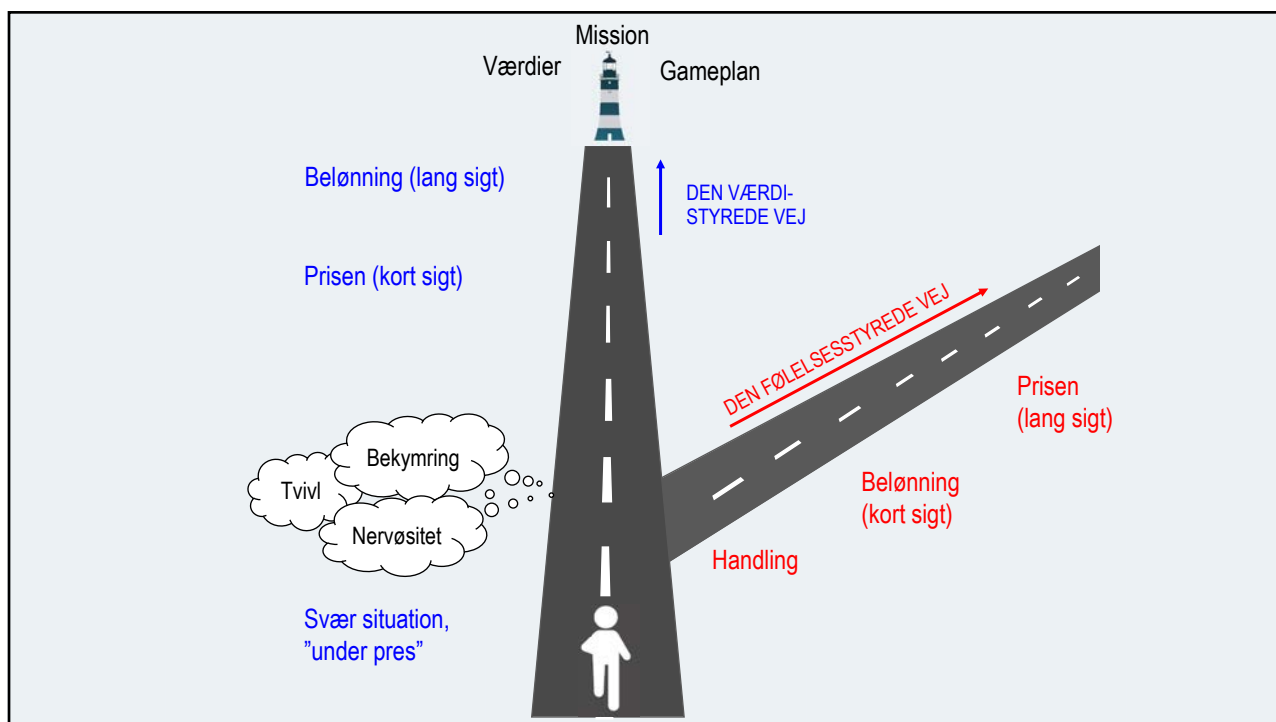
SDU 



25



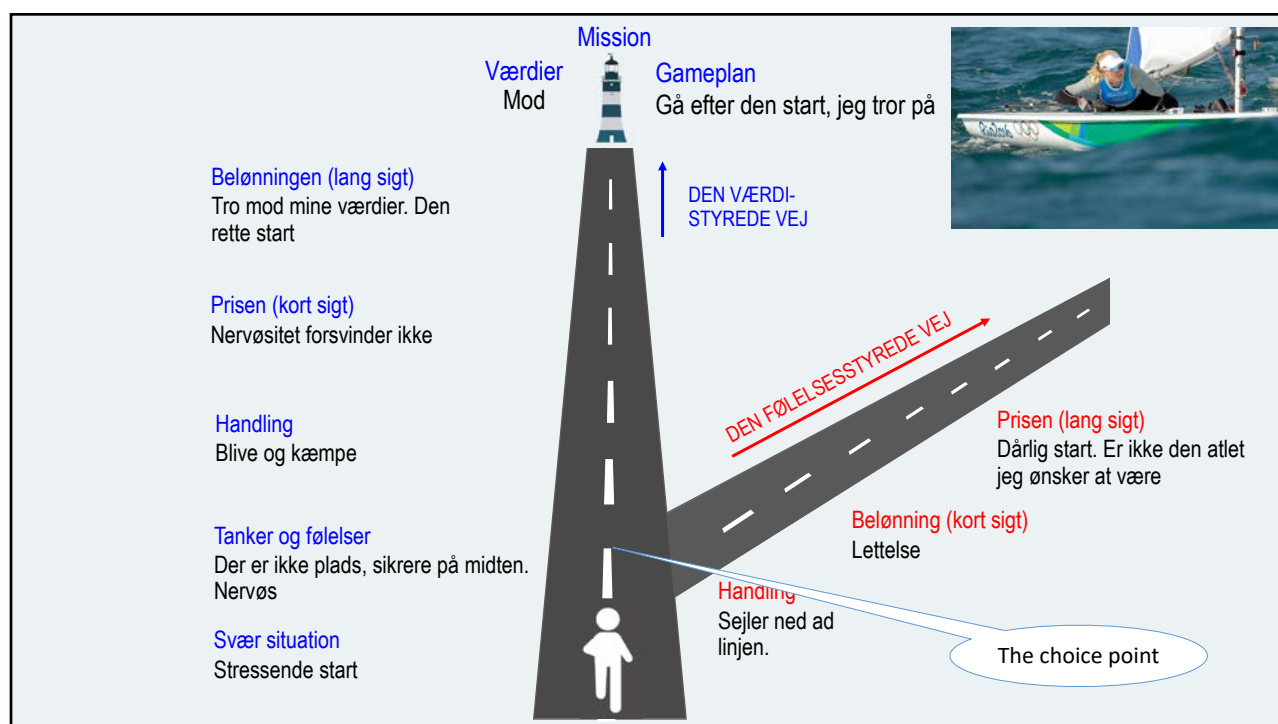
26



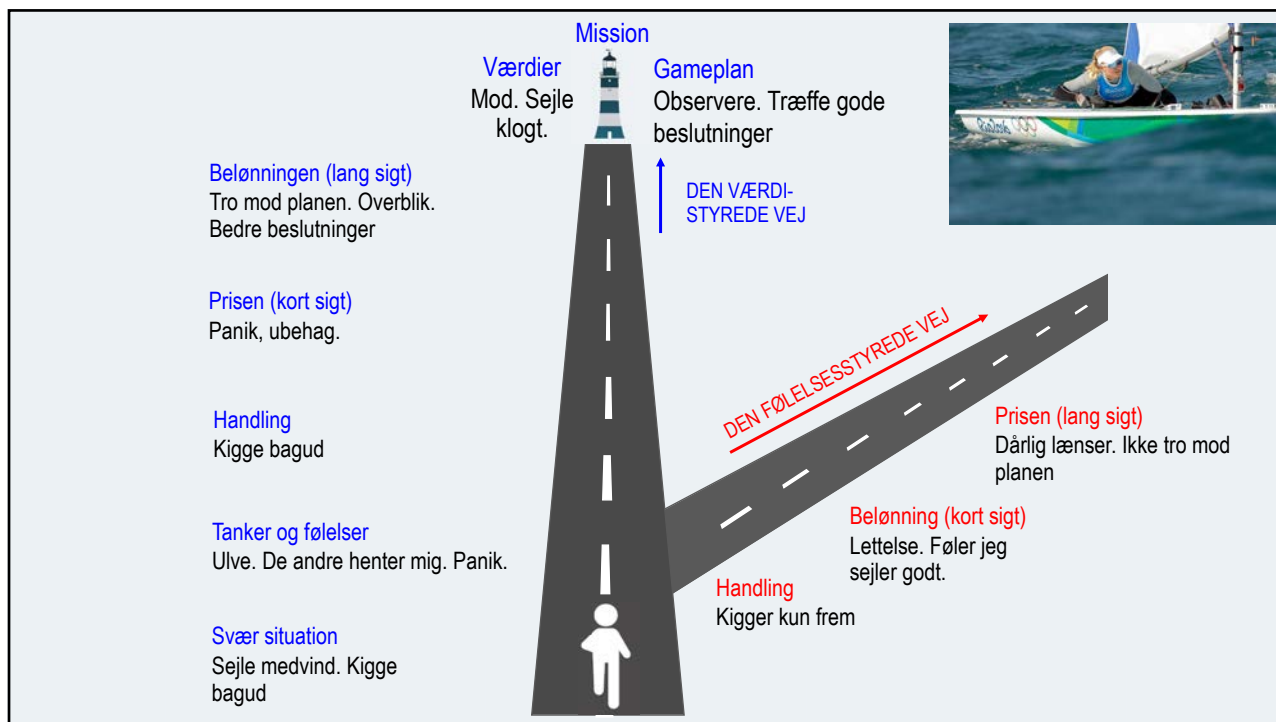
27



29



30



31



32

Min filosofi “Athletes must be *all in*”

- *In the moment*
- *In acceptance of the unpleasant*
- *In pursuit of values*
- *In balance*
- *In love with their sport*
- *In a good sporting environment*

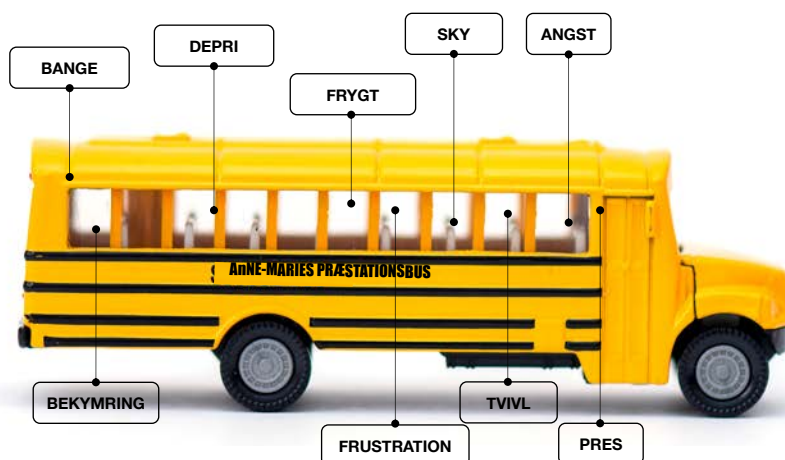


SDU

Henriksen, 2022

33

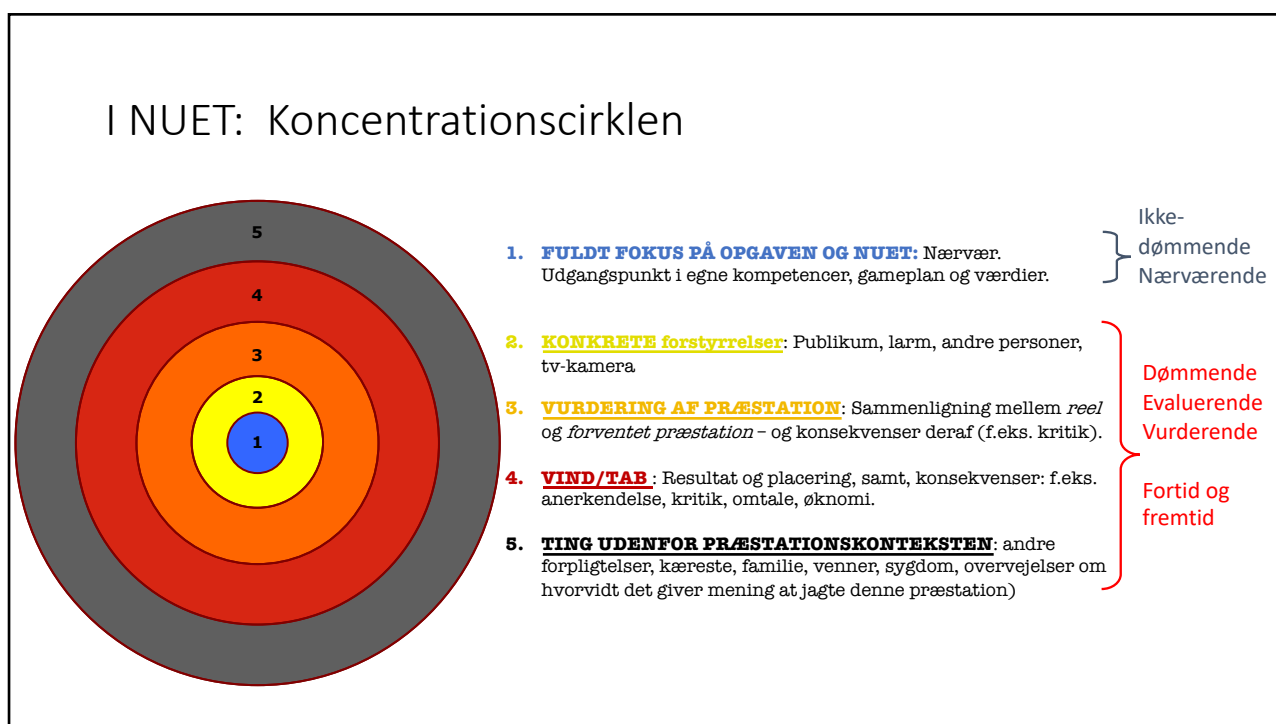
PRÆSTATIONSBUSSEN



34



35



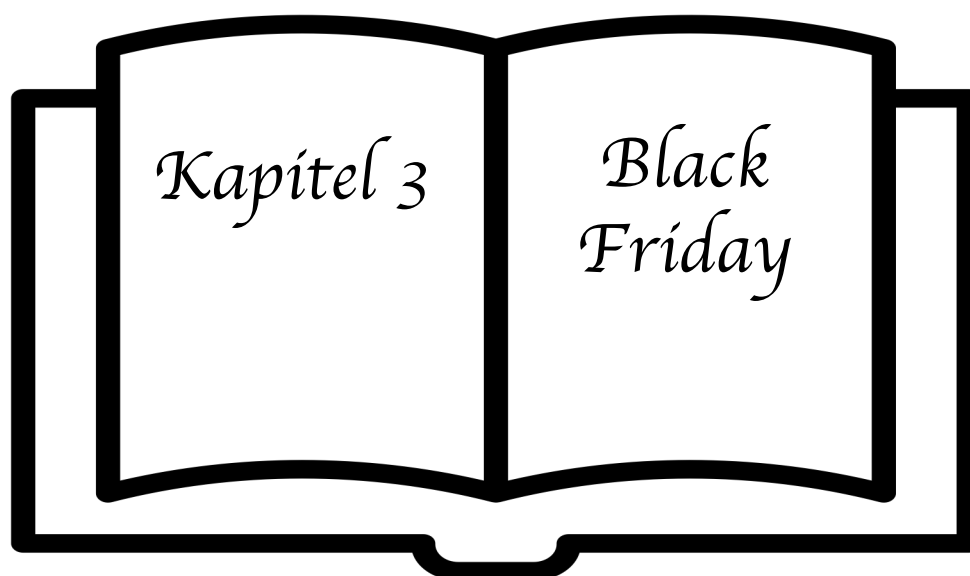
36



37



38



Eller... hvordan tilgiver man sig selv, når det alligevel glipper?

39



40



41

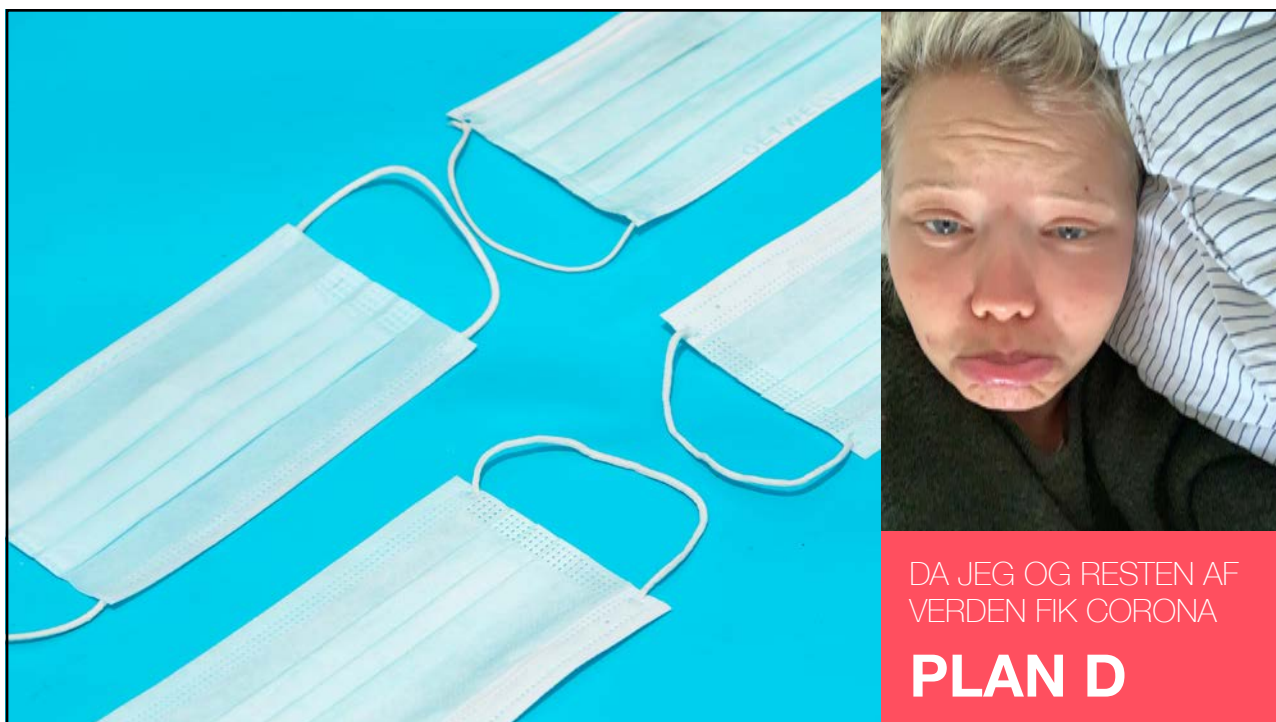


42



NÅR 4 BLIVER TIL 5

43



DA JEG OG RESTEN AF
VERDEN FIK CORONA

PLAN D

44



45



46



47



48



Sejllandsholdets værdier & husregler

- Vi er her for at præstere
- Vi er ét hold og fejrer hinandens succeser
- Vi har tillid til, at vi vil hinanden det bedste
- Vi lader den gode stemning vinde (no bitching)
- Vi tager ikke en dårlig dag "med hjem"
- Vi rummer forskellighed og "dumme spørgsmål"
- Vi tager eventuelle uenigheder op front
- Vi hygger gerne, men det er OK at trække sig

Regler og praktik

- Containerne er først og fremmest high performance
- Ingen pakke-snak før alle er færdige
- Ingen corona shaming. Vi tager reglerne alvorligt men accepterer forskellige tilgange
- Vi skaber et frirum for sejlsport (Oizo?)

Bring it on
Vi er forberede på det uventede og på benskænd

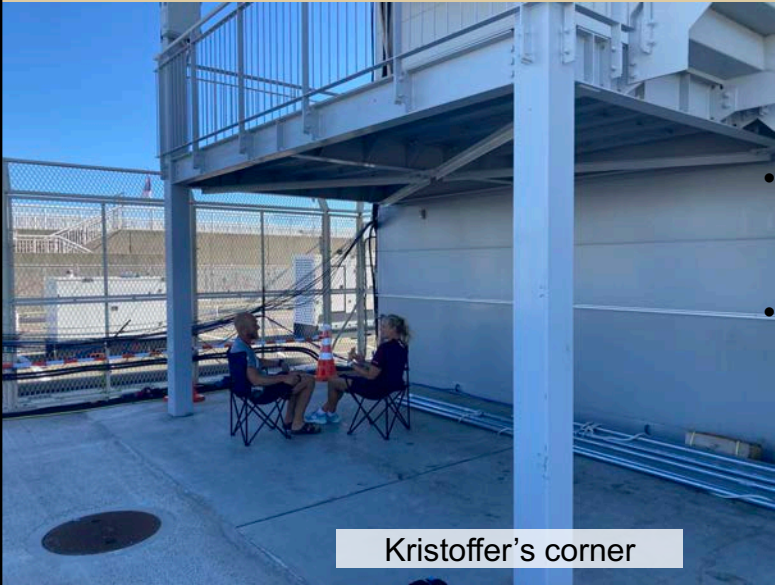
DANSK SEJLUNION

TOKYO 2020

Før afgang

- Bring it on mindset
- Team Værdier
- Individuel forberedelse

49

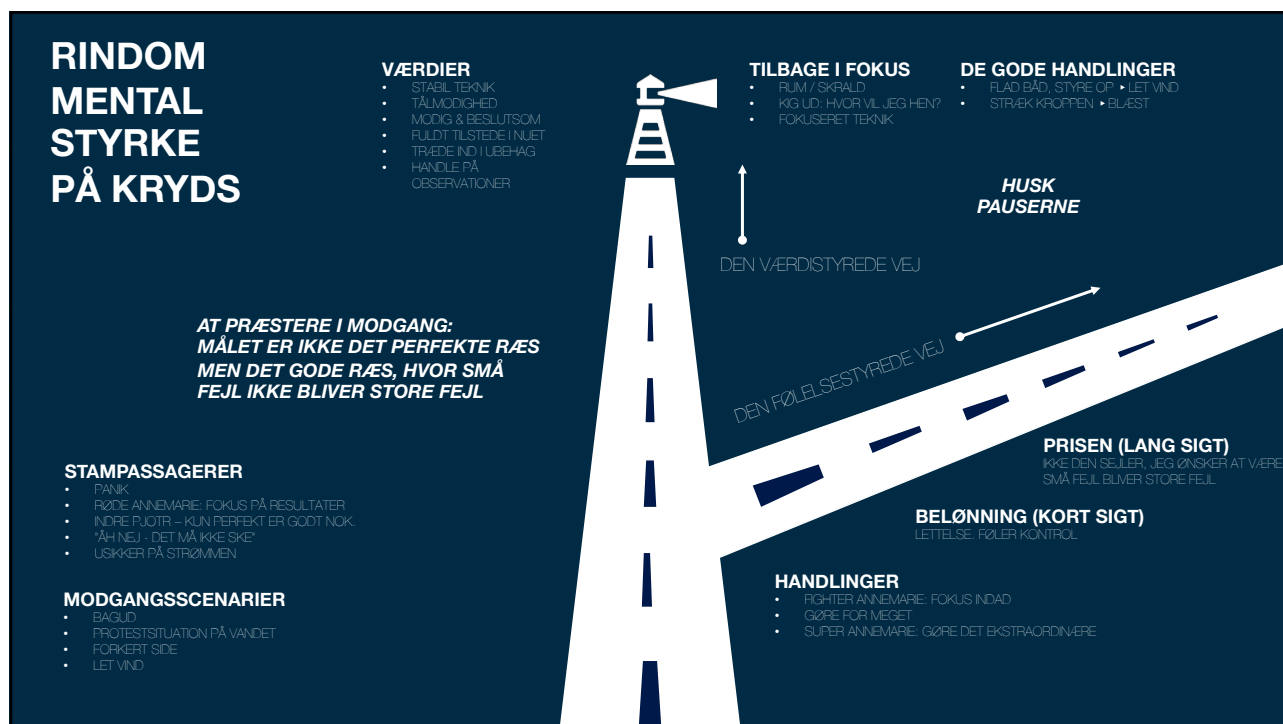


Kristoffer's corner

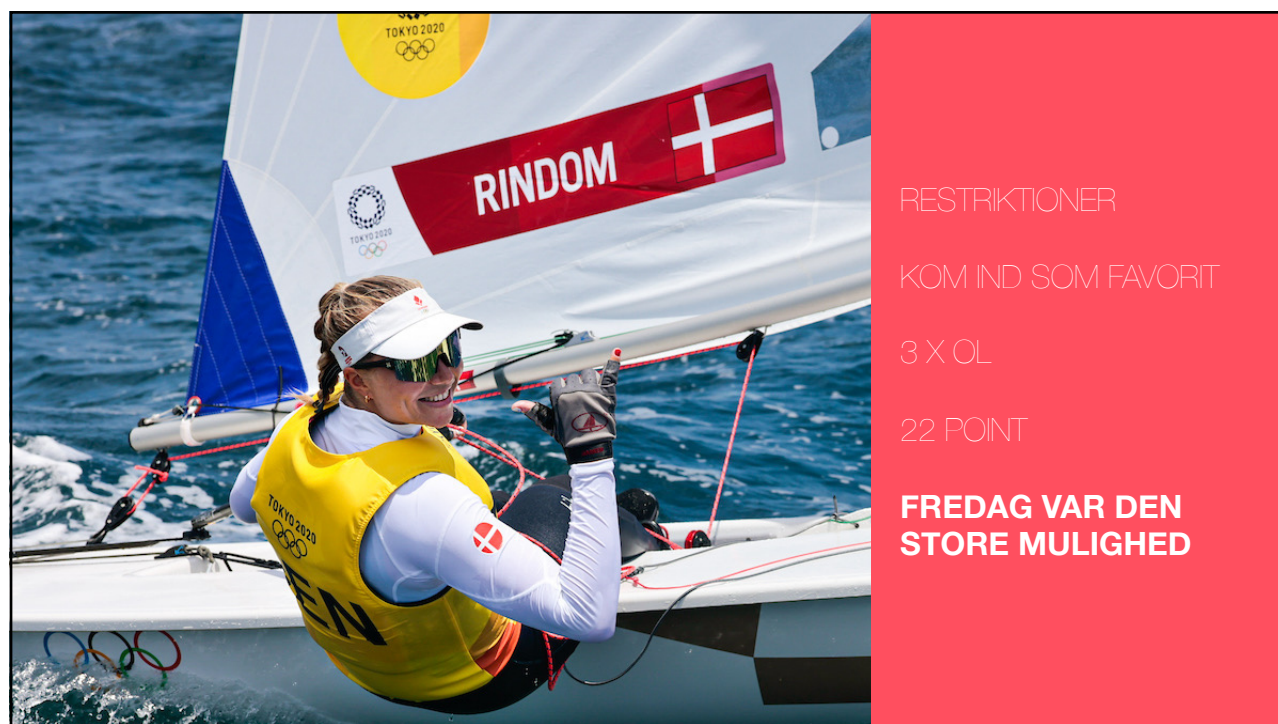
Under OL

- Luk øjnene og forestil dig, at det går galt...
- Modet til at kigge angsten i øjnene

50



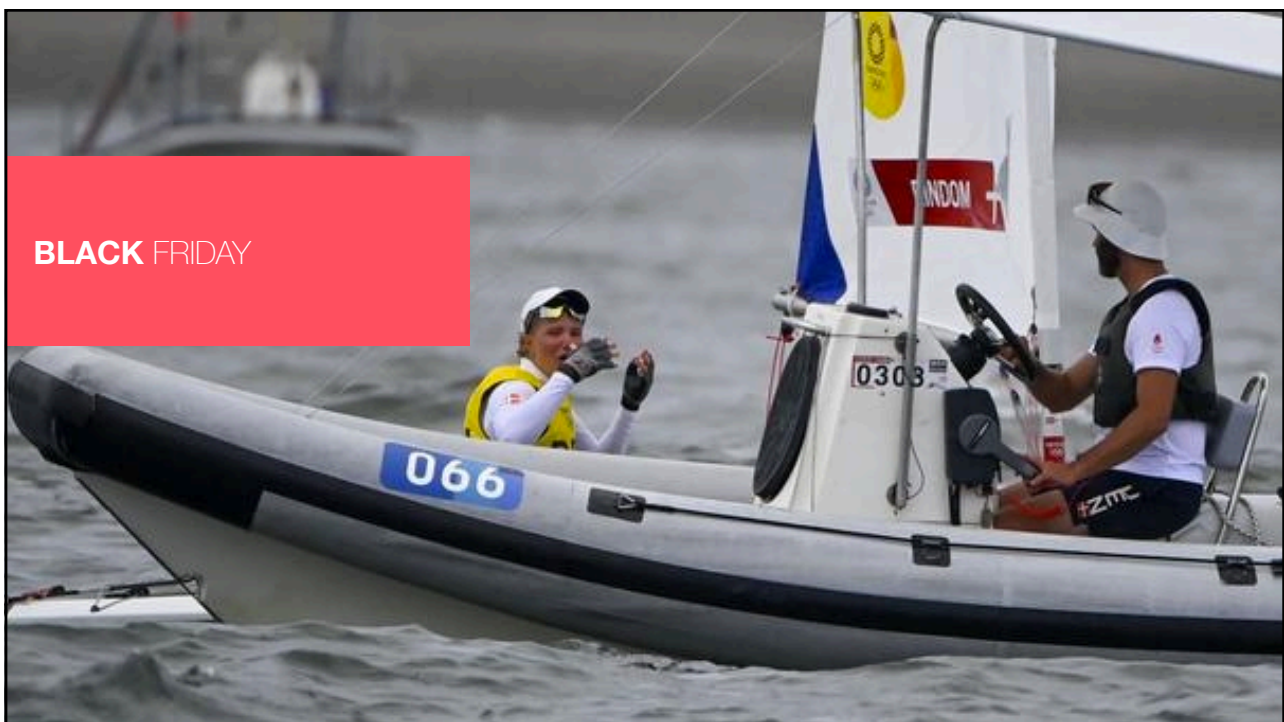
51



52



53



54

SELF COMPASSION

[Instead of mercilessly judging and criticizing yourself for various inadequacies or shortcomings, self-compassion means you are kind and understanding when confronted with personal failings]

TEAM DANMARK

55

STOP KAMPEN

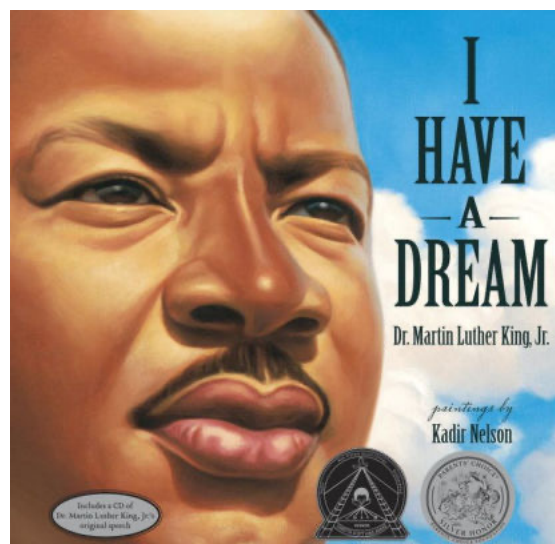


56

Sporten kan vise hvordan vi kan skabe miljøer, der på en og samme tid støtter op om præstationer og trivsel.

...lære de unge mennesker at være ambitiøse uden at være (for) selvkritiske, målrettede uden at miste nuet, og dedikerede uden at tabe glæden

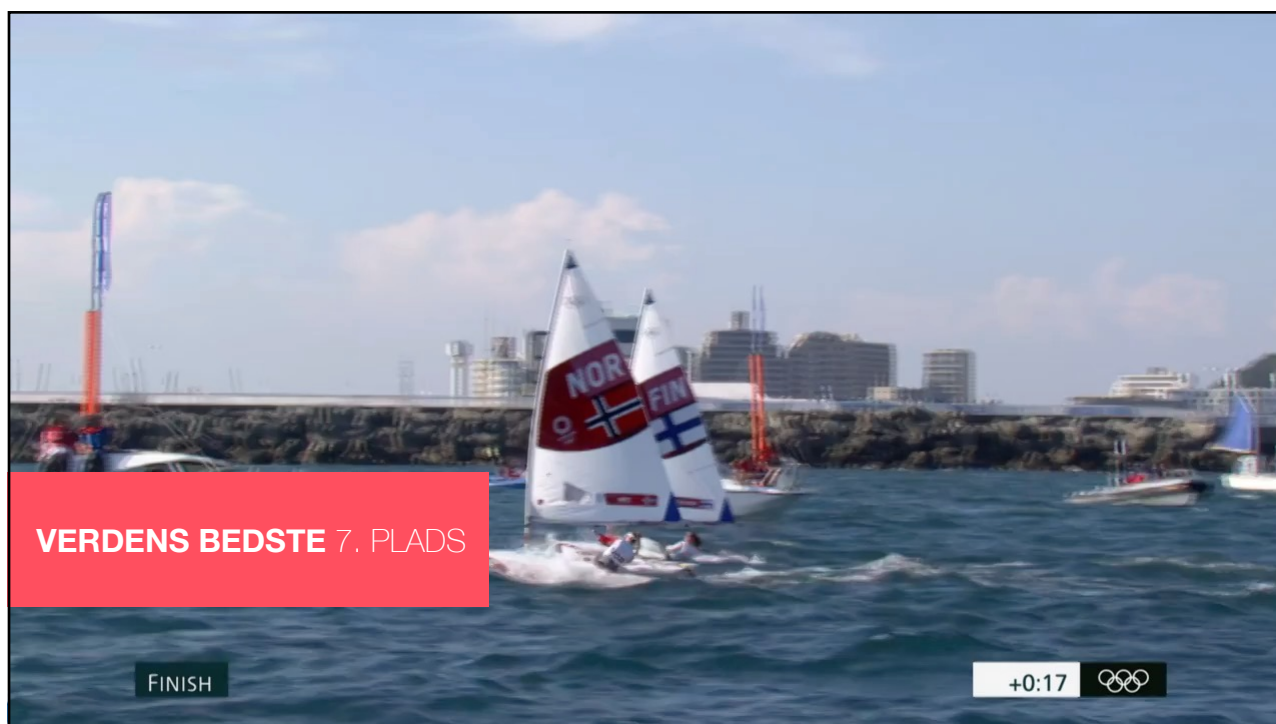
...at et godt liv ikke står i vejen for gode resultater



57 29/8/2019

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK.DK

57



58



59



60



61



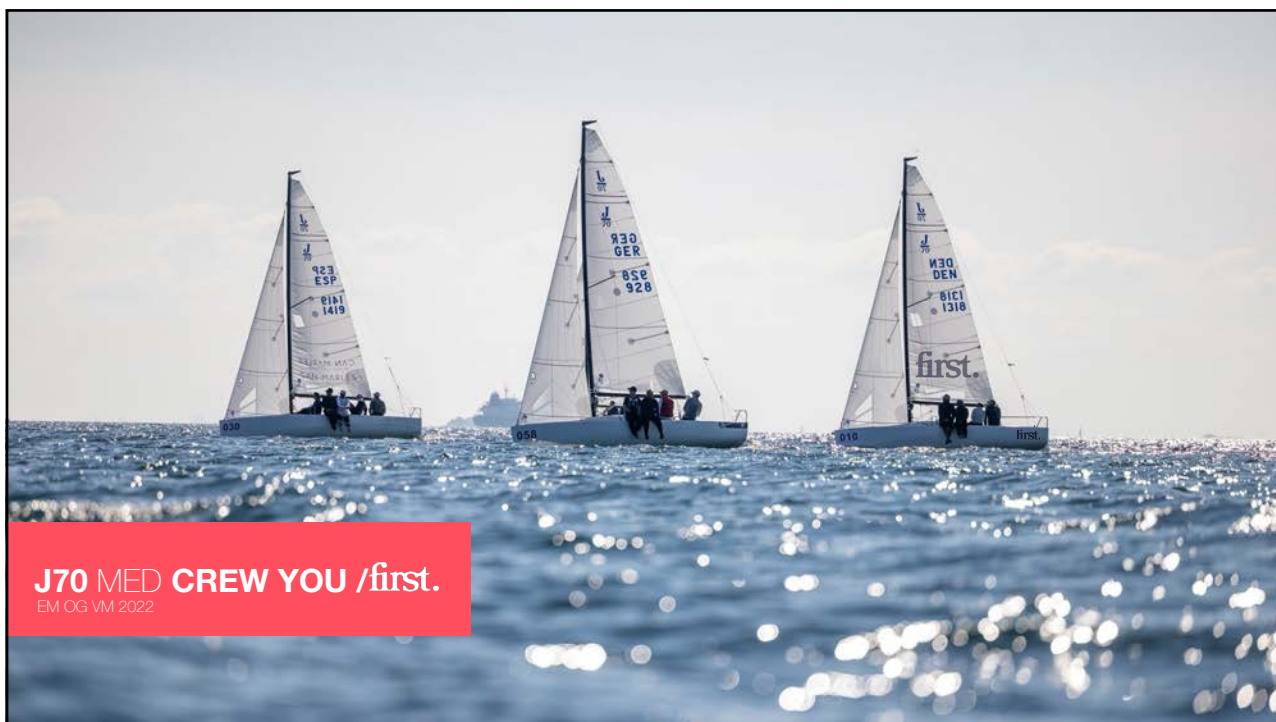
62



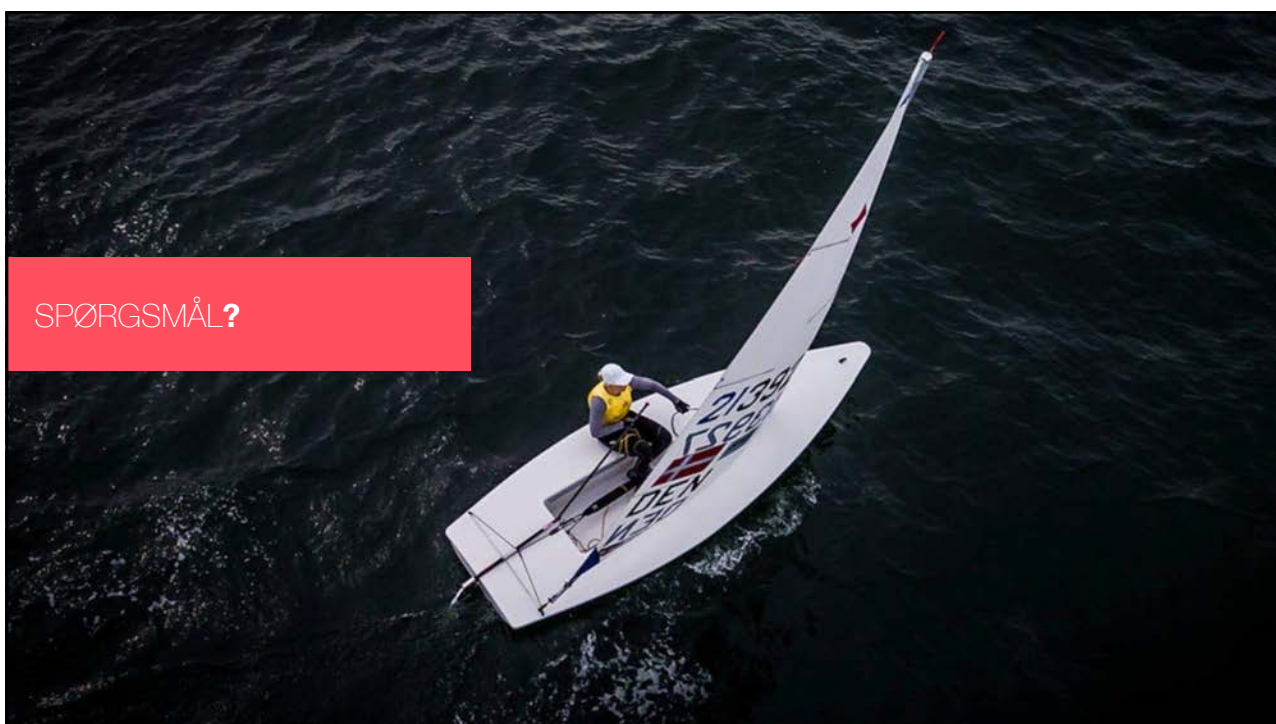
65



66



67



68

