

# STE Koncept - talentudvikling og sportspsykologi

## Formål

Formålet med konceptet handler om at implementere viden omkring talentudvikling og sportspsykologi til 4 udvalgte talentmiljøer i Slagelse Talent & Elite.

De 4 miljøer udvælger en gruppe ansvarlige trænere, der kan sikre en implementering af nedenstående tiltag i klubbens træning og udvikle det mentale områder yderligere.

## Indhold

Konceptet indeholder 4 moduler, hvor de to første moduler er samlet for alle trænere fra de fire miljøer. Efterfølgende laves der to moduler i selve klubben, hvor den enkelte sportsgren skal yderligere i fokus for at sikre den rigtige implementering i praksis.

Konceptet er bygget op om et lærings-perspektiv, hvor de to første moduler handler om læring til trænere. De efterfølgende to moduler i klubberne handler om at trænere skal bruge deres læring i praksis og derigennem sikre læring hos deres atleter, dvs. et læring-om-lærings perspektiv, hvor de skal tillære mentale fokusområder hos deres udøvere.

Konceptet bygger overordnet på et læringsperspektiv af Lars Qvortrup med fokus på 3 perspektiver af læring.

- 1. orden: kvalifikationer
- 2. orden: kompetencer
- 3. orden: kreativitet

Kort fortalt handler det om at trænere i de to første moduler skal have faktuel viden (1. orden) og igennem den viden reflektere over viden til praksis, som sikrer dem kompetencen (2. orden)

Efterfølgende i modul 3 og 4 skal de lære at bygge træninger op - dvs. bruge deres kreativitet - til at implementere sportspsykologiske kompetencer hos deres udøvere (2. orden), hvilket også betyder at de skal sikre den reelle viden hos udøverne.

Man kan sige, at trænere skal lære at reflektere over, hvordan de kan sikre en refleksion hos deres udøvere.

## Tema

Konceptet er bygget op omkring temaet: Bevidsthed.

Det henviser til at trænere skal blive bevidste om egen læring såvel som egen ageren på træningsbanen og i kamp/konkurrence. Igennem denne bevidsthed har de mulighed for at udvikle sig.

Derudover skal læring-om-lærings perspektivet sikre øget bevidsthed hos udøverne og derigennem sikre ny læring hos dem. Det betyder at trænere skal være bevidste om egne kompetencer og færdigheder ligesom de skal være bevidste om, hvordan de skaber bevidsthed hos udøverne.

## **Tid**

Hvert modul varer 2,5 time og skal planlægges hen over en periode på 3-4 måneder afhængig af klubbens sæson. Der skal ikke være for lang tid imellem modulerne, da det er vigtigt at sikre trænerens viden og bygge yderligere på deres læring i løbet af sæsonen.

Udover de 4 moduler afsættes der også tid til to online opfølgninger á 60 min til den enkelte klub og de udvalgte trænere. Den første online samtale sker imellem modul 2 og 3, hvor fokus er på at blive skarp på hverdagen i klubben inden det første workshops-modul i klubben. Den anden online opfølgning er placeret efter det sidste klubmodul.

**Hvilken forening søger?:**

Slagelse Cykle Ring

**Hvilken prioriteret idræt?:**

Cykling

**Foreningens CVR-nummer:**

30035771

**Tlf. nr.:**

22325782

**Mail:**

[sekretaer@slagelsecykling.dk](mailto:sekretaer@slagelsecykling.dk)

**Søger foreningen i samarbejde med andre foreninger (hvis ja, nævn hvilken/hvilke):**

Nej

**Hvad søges der til?:**

Træningslejr 2023

**Ansøgt beløb:**

20000

**Beskrivelse af formål:**

I slutningen af marts planlægger Slagelse Cykle Ring en træningslejr på Møn, hvor alle klubbens ryttere tilbydes at tage med, sammen med trænere og forplejningsteam. Vi ønsker på denne træningslejr at arbejde med rytternes sammenhold, og afholde nogle længerevarende træninger end vi kan i hverdagen.

Træningen til hverdag er opdelt efter niveau, men på træningslejren træner alle rytter - uanset niveau- sammen, og de mindste kan køre sammen med 'de store' som de ser op til, og måske prøve kræfter med hvad det virkelig kræver at komme til at køre stærkt. Der kan også planlægges anderledes træning end vi er vant til, og derved udfordre rytterne på træningen, og give succesoplevelse de ikke havde forventet.

Børne- og Ungeryttere er vigtige at fange i det sociale, lige så vel som i sporten, for at kunne fastholde dem frem til juniorårene og forhåbentlig viderebringe dem til de professionelle teams.

Den sociale del, er for Slagelse Cykle Ring ekstrem vigtig, og vi tror på at har man et godt socialt sammenhold i klubben – på tværs af alder og niveau- så har vi lettere ved at tiltrække og fastholde ungdomsrytterne.

Det skal være sjovt at komme til træning, og man skal have gode kammerater at træne med. En træningslejr med fokus på kammeratskab og det gode klubliv, tror vi på gavner på cyklerne også.

Vi søger 20.000 kr. til at dække udgiften til et sommerhus hvor hele klubben kan være samlet.

**Primær målgruppe:**

Alle medlemmer

**Sekundær målgruppe:**

Trænere

**Hvordan understøttes klubbens udviklingsplan?:**

Træningslejr falder i tråd med den udvikling klubben har for at tiltrække nye ryttere. Ved at kombinere cykling med den sociale del, ønsker vi at fastholde de rytter vi har, og forhåbentlig også tiltrække nye, når de hører om hvor meget mere klubben tilbyder end bare cykling.

**Periode, hvor projektet skal finde sted:**

Marst 2023

**Hvordan bidrager foreningen selv til projektet?:**

Klubben stiller frivillige trænere og mad-team til rådighed, og rytterne får egenbetaling for resterende beløb, når regnskabet for træningslejr er gjort op.

**Har I søgt andre om tilskud til projektet (puljer, sponsorer, fonde osv.)? Hvis ja, nævn hvilke:**

Nej

**Navn på forening**

Volleyklubben Vestsjælland

**Hvilken prioriteret idræt ligger din forening indenfor?**

Volleyball

**Foreningens CVR-nummer**

30249860

**Tlf. nr.**

31705815

**Mail**

[lucasais@gmail.com](mailto:lucasais@gmail.com)

**Søger din forening i samarbejde med andre foreninger? Hvis ja, nævn hvilken/hvilke**  
nej

**Hvad søger I til?**

Mentaltræning til klubbens spillere på herre siden

**Beskrivelse af projektets formål, indhold og omfang**

Formålet for projektet er at opnå en fordel foran de andre klubber i Danmark, da mentaltræning ikke er en ting som de andre klubber praktiserer. Det skal samtidig være med til at gøre vores spillere mere klar til at kunne kombinere et liv ved siden af volley samt, at kunne prioritere deres sport til fulde.

Projektet vil være delt op i to dele. en del for førsteholdet, samt en anden del for talentholdet. begge hold er på herresiden.

på herresiden består projektet af følgende:

Fokus er på implementeringen af sportspsykologiske værktøjer, bl.a. vindermentalitet i

træningen såvel som sparring med cheftræneren omkring træning, kamp og rolle i forbindelse med at spille på holdet såvel som at være ansvarlig træner med de udfordringer

det giver. Samt opdragelsen i at kunne kombinere sport med privatliv.

På talentsiden består projektet af:

Fokus på udvikling af sportspsykologiske færdigheder og vindermentalitet på holdet, så det

støtter overgangen fra ungdomsvolley til seniorvolley og samtidig sikrer en stærkere

volleyspiller til træning og kamp. Konceptet sker i udvikling med træner-team og trækker

desuden tråde til seniortrænerne på herre 1 med fokus på de mentale perspektiver, som er

vigtige for at lykkes på førsteholdet.

Konceptet forløber over tre gange med løbende udvikling, hvor spillerne deltager i en times

workshop efterfulgt af træning, hvor elementerne fra workshoppen sættes i spil i praksis.

Derudover er der sparring med trænerne i løbet af sæsonen.

### **Primær målgruppe**

Herrespillerne i klubben

### **Sekundær målgruppe**

De kommende talenter i klubben som vil kunne afspejle sig i de nuværende talenter og førsteholdsspillere

### **Hvordan vil I aktivere projektets målgrupper?**

De vil blive aktiveret på den måde at de selv skal deltage i nogle oplæg, samt de skal aktivt fortælle hvordan de bruger de i træning samt kamp.

### **I hvilken tidsperiode skal projektet finde sted?**

tidsperioden er fra 1. marts til 1. oktober

### **Redegør for, hvorvidt og hvordan jeres projekt er nyskabende?**

Projektet er nyskabende på den måde at det er et område som vi har berørt en lille smule i denne sæson, hvor vi kan se at der ligger en guldgrube af viden og muligheder for at optimere som vi ikke har haft gravet ned i før. Det vil forhåbentlig være med til at give os en fordel over for vores modstandere, samt give os mere modne og bedre spillere på længere sigt.

Dannelsen i at være eliteatlet er noget vi i klubben sætter højt på prioriteringslisten.

#### **Hvordan understøtter projektet jeres udviklingsplan?**

projektet understøtter på den måde, at vi som klub gerne vil være med til, gennem sporten, at uddanne vores atleter som hele mennesker, så de får nogle redskaber som de kan bruge i resten af deres karriere, samt også i resten af deres liv.

#### **Hvordan er jeres projekt i tråd med relevant forskning og viden?**

Vi har ikke undersøgt noget nærmere omkring forskningen bagved det. Men vi har snakket med Jesper Fries om hvordan dette konceptet skal udarbejdes hvor han har brugt relevant forskning og viden til at fortælle os hvordan han syntes det skal være.

#### **Hvordan understøtter projektet vores idrætspolitik og evt. andre relevante politikker**

Vi håber på at vi i Volleyklubben Vestsjælland kan bygge videre på den fra STE som hedder mentaltræning, og gå endnu mere i dybden med det, vi er en ung trup som har brug for dette. Vi håber på at vi gennem implementeringen af dette nye koncept gør at vi understøtter vores atleter bedst muligt, samtidig med det understøtter Slagelse Kommunes idrætspolitik.

#### **Ansøgt beløb**

59.228,08

#### **Hvordan bidrager I selv til projektet?**

Vi har i denne sæson (fra 1. august) haft Jesper Fries tilkøbet klubbens førstehold på herresiden, hvor det hele er startet, så man skal ikke starte fra 0 med dette nye koncept.

Vi har brugt 30.000 kr på dette indtil videre.

Har I søgt andre om tilskud til projektet (fx puljer, sponsorer og fonde)? Hvis ja, skriv hvilke samt evt. modtaget beløb?

nej



**Navn på forening**

Korsør Golf Klub

**Hvilken prioriteret idræt ligger din forening indenfor?**

Golf

**Foreningens CVR-nummer**

40959416

**Tlf. nr.**

25270992

**Mail**

[freisleben-schmidt@jubii.dk](mailto:freisleben-schmidt@jubii.dk)

**Søger din forening i samarbejde med andre foreninger? Hvis ja, nævn hvilken/hvilke nej**

**Hvad søger I til?**

Foredragsholder og træningslektioner

**Beskrivelse af projektets formål, indhold og omfang**

Målet er at fastholde klubbens juniorer via læring/foredrag fra klubbens nye unge professionelle spiller Christian Jakobsen, som i 2022 fik slået sit navn fast på golfscenen herhjemme med flere turnerings sejre og debut på Europa-touren.

1) Vi ønsker at booke Christian til et klubarrangement, med vores juniorer og unge golfere som primær målgruppe, hvor han fortæller om den udvikling og træningsindsats han har været igennem.

2) Vi ønsker at købe Christian til træningslektioner for samme målgruppe, så vi gør det relevant for vores unge og juniorer at have en mere alderssvarende at spejle sig i.

**Primær målgruppe**

Klubbens juniorer

**Sekundær målgruppe**

forældre og klubbens øvrige medlemmer

### **Hvordan vil I aktivere projektets målgrupper?**

Invitation og orientering via Golfsportens medlemssystem Golfbox - direct mail.

Klubbens FB sider

Selve aktiveringen sker i målgruppens deltagelse i såvel foredrag som efterfølgende træningsseancer/lektioner med Christian Jacobsen

### **I hvilken tidsperiode skal projektet finde sted?**

Forår 2023 (hvis Christians kalender tillader det)

### **Redegør for, hvorvidt og hvordan jeres projekt er nyskabende?**

Pt har vi alene økonomi til at bruge klubbens træner (som også varetager alle andre trænerfunktioner i klubben + adm. ) til vores juniorer og der er reelt intet trænings tilbud til de lidt ældre (16-21 årige)

Ved at kunne udvide trænermængden med Christian Jakobsen i perioder vil det være et unikt tilbud som vi ikke tidligere har kunne tilbyde, ligesom fordelene ved at have en ny-pro i klubben som kan fortælle/guide om virkeligheden i golfverdenen.

### **Hvordan understøtter projektet jeres udviklingsplan?**

Projektet understøtter tidligere års projekt "juniorer møder eliten" hvor der har været kortere samlinger på frivillig basis.

Ved at gøre det mere forpligtende vurderer vi at en fast aftale med Christian Jakobsen vil give de træningsivrige et interessant tilbud som fastholder dem i sporten

### **Hvordan er jeres projekt i tråd med relevant forskning og viden?**

Fastholdelse er en svær disciplin - tilbudene er mange, så vi skal hele tiden "gøre os lækre" og aktuelle for medlemmerne, hvilket vi ser dette tilbud som et godt redskab til.

### **Hvordan understøtter projektet vores i drætspolitik og evt. andre relevante politikker**

Vi rammer vores børn og unge i foreningen, og giver dem rammerne for fortsat sportslig udvikling og viden om talent og elitemiljøet generelt og i Slagelse Kommune.

**Ansøgt beløb**

15000

**Hvordan bidrager I selv til projektet?**

Klubbens kontor står for samarbejdsaftalen med Christian.

Klubbens pro-træner deltager i træningerne med Christian (Pro-træner løn afregnes af klubben)

Klubben bakker op med forplejning under foredrag

**Har I søgt andre om tilskud til projektet (fx puljer, sponsorer og fonde)? Hvis ja, skriv hvilke samt evt. modtaget beløb?**

nej

**Navn på forening**

Svøm Slagelse Korsør

**Hvilken prioriteret idræt ligger din forening indenfor?**

Svømning

**Foreningens CVR-nummer**

46920112

**Tlf. nr.**

30661411

**Mail**

[niels@heforum.dk](mailto:niels@heforum.dk)

**Søger din forening i samarbejde med andre foreninger? Hvis ja, nævn hvilken/hvilke**

Nej

**Hvad søger I til?**

Indkøb af trænings- og konkurrenceudstyr samt træneruddannelse til forbedret træningsoptimering og skadesforbyggelse

**Beskrivelse af projektets formål, indhold og omfang**

Svøm Slagelse Korsør er en af 6 udvalgte sportsgrene i Slagelse, og har i den forbindelse et samarbejde med Dansk Svømmeunion og Slagelse Kommune, hvor vores formål er at udvikle talentfulde atleter, der en dag måske kan nå det internationale konkurrenceniveau. Hvert år forsøger vi at udvikle klubben mere, så vi er i stand til at tilbyde svømmerne trænings- og løbsmulighederne til at blive de bedste svømmere, de kan blive.

Coronaårene og svømmehalsrenoveringer har imidlertid været hårde at komme igennem medlemsmæssigt og økonomisk, men vi er nu igen ved at få godt gang i de unge konkurrencesvømmere og klubben søger derfor i disse år hjælp til igen at kunne tilbyde bedre vilkår for de unge talenter, der viser viljen og evnerne til at yde den indsats, der skal til for nå målene.

I år fokuserer vi på i prioriteret rækkefølge at:

Udskifte udstyr, der er blevet slidt samt udskifte og forbedre landtræningsudstyr

i Slagelse og Korsør til forbedret dryland-træning og dermed forstærket skadesforebyggelse.

Fortsætte med at uddanne trænerteamet med henholdsvis børnetræner og årgangstræneruddannelse

Fremskaffe teknologi, der vil hjælpe os med at designe bedre træningsprotokoller for vores svømmere, så træningen optimeres og skader forebygges

Indkøbe manglende trænings- og konkurrenceudstyr.

Dryland træning er en meget vigtig del af svømmetræningsprocessen, da det hjælper med at opbygge generel styrke (forebygger skader) og atletisk holdning, som er svær at forbedre med kun svømmetræning. Til det brug ønsker vi at indkøbe

- 8x2kg medicinbold (Effektiv core træning med medicinbolde. (trithon.dk) )

- 6x3kg medicinbold (God kvalitets slammerball i holdbar gummi med sand. (trithon.dk) )

- 10x grønne elastik (RightOn Premium Training Elastic (130 cm) - ◦ I alt: 4100 DKK

I vores bestræbelse og planlægning for at uddanne og forbedre trænerteamet.

Vores mål som klub er at give vores svømmere en bedre træningsservice, hvilket betyder, at vi bliver nødt til at uddanne vores trænere yderligere.

Vi har heldigvis dygtige unge og interesserede instruktører, der gerne vil fortsætte med at udvikle deres kvalifikationer med træneruddannelse.

Vi søger derfor om tilskud til 2 deltagere i børnetræneruddannelsen – vi søger altså om 2x7.995,- i alt 15.990,-

Klubben ønsker endvidere at sikre sig årgangstrænerkapacitet ved at videreuddanne en af vore egne unge og søger derfor om tilskud til 1x årgang træners uddannelse ◦ I alt: 10.100

Teknologisk udstyr til måling af træningsintensitet og belastningsmuligheder

For til stadighed at optimere træningen til maksimalt udbytte men samtidigt

skadeforebyggende søges om tilskud til Polar OH1+ sensorer, som vil hjælpe os med at holde styr på, hvordan træningen skrider frem gennem sæsonen, og den

vil give os information om, hvorvidt en tilpasning i træningen er nødvendig, så vi kan undgå skader og udbrændthed. ◦

Brug af en pulsmåler vil give os data om niveauet af den indsats, svømmerne yder for at gennemføre træninger på forskellige niveauer og under forskellige forhold.

◦ Det vil give os værdifuld information om svømmernes tilstand, og om der er behov for justeringer. ◦ Det vil give os information om svømmernes evne til at restituere. ◦ Vi vil være i stand til at spore svømmernes fremskridt mere præcist. ◦

Polar OH1+ er specielt designet til svømning, fordi sensoren er spændt på deres svømmebriller i stedet for at skulle bære et ur.

Der søges om 20 stk x 699 DKK (Polar Verity Sense | Polar Denmark)

Til brug for opsamling af data søges samtidigt om tilskud til indkøb af Ipad, der via

en App udviklet i sammenhæng med sensorerne vil kunne formidle resultaterne i træningsprotokoller.

Ønsket tilskud Ipad 6.000

Som den sidste del af vores prioriterede ansøgning om tilskud til vores udvikling af konkurrenceafdeling søger vi om tilskud til 6 rygstartbøjler.

Klubben både træner og afvikler stævner i både Korsør og Slagelse Svømmehal, men har i dag i alt kun 6 rygstartbøjler. Det betyder, at man som træner hele

tiden skal være et skridt foran planlægningsmæssigt for at sikre sig at træning og/eller stævnet kan afvikles og sikre sig, at alle 6 bøjler befinder sig i den hal,

som man nu er i. Ved ansøgning og bevilling af 6 ekstra bøjler vil vi have 6 bøjler i hver svømmehal og dermed kunne afvikle træning/stævner begge steder uden

stress omkring hvor bøjlerne befinder sig.

6 (Finis Rygstarts-bøjle a 1950,-) i alt 11.700

Samlet ansøges om ialt kr. 51.770

Vi håber naturligvis at ansøgningen vil blive tilgodeset i sin helhed, men såfremt det vurderes at ikke hele ansøgningen kan imødekommes håber vi at STE-puljen vil prioritere ansøgningsrækkefølgen, som vi har oplistet.

### **Primær målgruppe**

Konkurrenceafdelingens 1., 2. og 3. hold

### **Sekundær målgruppe**

Konkurrenceafdelingens 4. hold og Talenter (helt nye konkurrencesvømmere)

### **Hvordan vil I aktivere projektets målgrupper?**

De ansøgte redskaber og hjælpemidler vil løbende blive anvendt i træningen på de aktuelle konkurrencehold og vil dermed blive straksaktiveret af cheftræner og hans team..

Træneruddannelserne vil blive gennemført sideløbende i 2023.

Evt. bevilgede rygstartbøjler vil løbende anvendes i træning og senest 11.-12. marts 2023 vil de tænkes anvendt ved eget stævne i Korsør Svømmehal

### **I hvilken tidsperiode skal projektet finde sted?**

Projektstart (indkøb af udstyr og tilmelding til uddannelse vil ske umiddelbart efter tilskudsbevilling.

### **Redegør for, hvorvidt og hvordan jeres projekt er nyskabende?**

Indsatsen for styrkelsen af svømmernes generelle fysik og optimering af deres træningsindsatser med pulsmåling og registrering vil som noget nyt hjælpe cheftræner og træner-team med optimering af træningen for den enkelte svømmer til altid at yde det maksimale under træning men samtidigt sikre sig nødvendig restitution for at undgå skader.

Uddannelsen af flere børnetrænere og en årgangstræner fra egne rækker vil hjælpe til løbende at dække trænerbehovet i klubben, da udbuddet af svømmetrænere er begrænset, så udvikling af egne trænere vil være en fordel.

### **Hvordan understøtter projektet jeres udviklingsplan?**

Uddannelse af trænere samt optimering af træningsindsatser og skadesforebyggelse vil samlet set over tid medvirke til at vi når vores målsætning om at udvikle talentfulde konkurrencesvømmere, som på sigt kan gøre sig gældende i nationale og internationale konkurrencer.

### **Hvordan er jeres projekt i tråd med relevant forskning og viden?**

Der er løbende fokus på folkesundhed og aktiv deltagelse i idrætslivet er kendt som godt afsæt for den videre færd i livet, hvor målsætning og resultatopnåelse også gør sig gældende i det voksne arbejdsliv. samtidigt forskes der løbende i udvikling af atleterne ved måling og test og optimering af træningsfaciliteterne for at sikre den bedste sammenhæng mellem træningsintensitet, resultatopnåelse, belastning og restitution for skadesforebyggelse.

### **Hvordan understøtter projektet vores idrætspolitik og evt. andre relevante politikker**

Svømning er en af de 6 udvalgte idrætsgrene i Slagelse kommune. Vores konkurrencesvømmere går foran som engagerede atleter der viser initiativ og vilje til at satse på deres sport og lægge stor træningsintensitet for dagen. Sideløbende med den optimerede træning deltager de allerede nu i stævner og træningslejre rundt omkring i DK og repræsenterer dermed Slagelse i en sund og udviklende sportsgren, som fordrer stor selvdisciplin men samtidigt også fremstår som holdsport ved disse begivenheder.

**Ansøgt beløb**

51.770

**Hvordan bidrager I selv til projektet?**

Klubben bæres af en stor skare af forældre og frivillige, som arbejder for at klubben kan tilbyde de bedst mulige træningsvilkår for svømmerne.

Konkurrenceudvalg og underudvalg - herunder sponsorudvalg - arbejder konstant for planlægning og tilmelding til deltagelse i eksterne stævner og træningslejre, egne stævner og træningslejre og søgning af midler til hjælp for dækning af en del af de store udgifter der påløber konkurrencesvømmere ved deltagelse i træningslejre og stævner.

Herudover bidrager svømmerne selvsagt med stort engagement i mange (for 1.-holdets vedkommende 9 til 12) ugentlige træningssessioner, hvilket er utroligt tidskrævende og kræver såvel morgen som aften træninger i en tid, hvor også skole og uddannelse skal passes.

**Har I søgt andre om tilskud til projektet (fx puljer, sponsorer og fonde)? Hvis ja, skriv hvilke samt evt. modtaget beløb?**

Nej