

A black and white photograph of a person's arm and hand pointing upwards against a light background. The person is wearing a dark suit jacket over a white shirt. The hand is pointing upwards with the index finger extended. The background is a plain, light color.

Du kan klare skiftet

HVIS DU VIL

Skiftet fra talent til elite er hård, og det er i netop denne periode, at mange unge atleter vælger at opgive drømmen om et liv som eliteatlet.

Måske har du allerede tænkt tanken?

Det kan nemlig være en stor udfordring at få livet som eliteatlet til at hænge sammen med skole, arbejde, socialt liv og familieliv.

Faktisk ved vi fra forskning, at atleter, der succesfuldt kommer igennem skiftet fra talent til elite, har gode mentale færdigheder, såsom evnen til at koncentrere sig, fastholde commitment, troen på egne evner og at arbejde målrettet.

Men der er også mange andre ting, der spiller ind på om du klarer dette skift. F. eks er det din evne til at håndtere forandringer, som skiftet fra junior til senior, påbegyndelse af uddannelse eller dét at flytte hjemmefra, og forandringer såsom skader, klub eller trænerskifte, eller private udfordringer.

Din støtte fra forældre, kammerater i skolen, holdkammerater, træner og klubrelation har også stor betydning for om du klarer skiftet fra talent til elite, ligesom det miljø du færdes i også har stor betydning for et succesfuld skift.

Faktisk så er det sådan at de atleter, der er forberedte på de skift, udfordringer og besværligheder de vil møde i deres karriere som eliteatlet, har en større chance for at klare karrieren med succes.

Når jeg skriver forberedt, så mener jeg bare, at du skal have et realistisk billede af, hvad der venter forude, så du på den måde kan være forberedt på det, der kan ske. På den måde kan det blive nemmere at være dig, når du så møder udfordringerne, fordi du ligesom var forberedt på at det måske skete på et tidspunkt. Så på den måde bliver du ikke ligeså chokeret, som hvis du ikke havde gjort dig disse tanker, og dermed ikke var forberedt.

For at hjælpe dig bedst mulig i din forberedelse på skiftet fra talent til elite, har jeg samlet 7 fortællinger fra eliteatleter.

Atleterne fortæller åbenhjertet om deres liv i sportens verden, og deres liv udenfor sporten. De fortæller om op og nedture, om udfordringer, bekymringer og vilde oplevelser. De giver dig gode råd til hvordan du kan træne dig selv, og råd til hvad du skal være opmærksom på for at klare skiftet fra talent til elite.

Jeg håber du kan hente inspiration og motivation i fortællingerne. Og aller vigtigst, håber jeg at du finder styrke til at starte din forberedelse til dit skift fra talent til elite.

Rigtig god læselyst,

Janne R. Mortensen

Sportpsykologisk konsulent (Ejer af Mental Motion)

www.mentalmotion.dk