

Køreplan for "Elitens DNA"

- program for de største talenter i Sorø Kommune

Oplæg

DE FEM MODULER I DATO OG TID

MODUL 1.0: KICK OFF

- ONSDAG D. 17. AUGUST, KL. 17.00-20.00 (uge 33)

MODUL 2.0: ELITENS DNA (OVERNATNING I SORØ HALLEN)

- LØRDAG D. 27. KL 09.00 – SØNDAG D. 28. AUGUST, KL. 15.00 (uge 34)

MODUL 3.0: PITSTOP & LÆRING

- ONSDAG D. 14. SEPTEMBER, KL. 17.00-20.00 (uge 37)

MODUL 4.0: PITSTOP & LÆRING

- ONSDAG D. 5. OKTOBER, KL. 17.00-20.00 (uge 40)

MODUL 2.0: STOP!! (EKSAMEN) (uge 43)

- ONSDAG D. 26. OKTOBER, KL. 17.00-20.00

DE TO FORÆLDRE/TRÆNER AFTENER I DATO OG TID

OPSTART

- ONSDAG D. 24. AUGUST, KL. 18.00-20.00

FÆLLES AFSLUTNING

- ONSDAG D. 2. NOVEMBER, KL. 18.00-20.00

Køreplan for "Elitens DNA"

- program for de største talenter i Sorø Kommune

'ELITENS DNA' – HELE PROGRAMMET I TEKST

KICK OFF, 3timer:

Indholdsmæssigt vil her være fokus på læring, vanens magt og personlig udvikling. Udøverne vil også allerede her skulle formulere præcise mål for deres træning gennem hele programmet og udvælge sig en helt konkret målsætning indtil næste modul. Og så vil der blive investeret lidt tid i at opbygge tillid mellem udøverne, og få etableret "power grupper", som skal støtte hinanden gennem hele programmet.

FORÆLDRE/TRÆNER AFTEN; OPSTART, 2timer:

Hele programmet gennemgås med klubtrænere og forældre. Det er vigtigt, at de voksne, der er omkring udøverne, får kendskab til projektets indhold, og hvordan de bedst kan støtte udøverne. Udøverne må meget gerne deltage.

Indholdet er gennemgang af programmet og med specielt fokus på den lærings psykologi forløbet er designet omkring, hvilket giver forældre og trænere mulighed for at byde ind med deres ønsker til udøverens udvikling. Endelig giver aftenen mulighed for at stille spørgsmål, og bygge tillid mellem underviser, de tekniske trænere og forældrene.

ELITENS DNA, weekend:

Weekenden skal foregå primært i Sorø Hallens mødelokaler og med mulighed for at træne i en af Sorø Hallerne – gerne med overnatning i Sorø Hallens gymnastiksal. Der indledes lørdag kl. 9.00 og afslutning, søndag kl. 15.00.

Indholdsmæssigt vil udøverne blive introduceret til hele konceptet "Total Commitment", der er designet til at 'være bedst, når det gælder'. Udøverne kommer til at arbejde med begreber som selvværd, træningsplaner, personlig energi, kognitiv psykologi, mindfulness, stress, kost, robusthed, over-stregen, adfærd, søvn mv. Afslutning på weekenden bliver igen at formulere et meget præcist mål, som der skal trænes på indtil næste modul.

PITSTOP & LÆRING, 3timer:

Modul 3 og 4 kan godt foregå ude i en af de klubber, der har udøvere med. Eksempelvis roklubben, bueskyttelaugget og BMX-klubben. Det giver også mulighed for, at udøverne kan krydre alvoren med lidt sjov i forhold til at forsøge sig i andre

Køreplan for "Elitens DNA"

- program for de største talenter i Sorø Kommune

idrætsgrene – ligesom dem, der er på hjemmebane, kan vise de rammer, de færdes i til hverdag, og fortælle lidt om deres sport.

Her vil dag og tidspunkt blive afpasset efter de muligheder, deltagerne har – men udgangspunktet skitseret ovenfor.

Modul 3 og 4 vil blive justeret efter weekend-arrangementet, så det i højere grad tilpasses det behov, udøverne har.

STOP!!, 3 timer:

For at forankre læringen, og støtte udøverne i tiden efter programmet er det vigtigt at stoppe op og samle de værdifulde erfaringer op. Derfor en eksamen.

Sidste modul vil helt konkret have en multiple choice eksamen med spørgsmål til de emner, der er arbejdet med gennem programmet. Alle udøvere har derudover afleveret en refleksionsopgave, som de får karakter for. Bestås eksamen ikke, vil udøveren ikke få sit deltagerdiplom.

FORÆLDRE/TRÆNER AFTEN; FÆLLES AFSLUTNING, 2timer:

Hele forløbet afsluttes med et fælles stop, hvor udøverne i deres 'power grupper' skal forberede en kort præsentation over (1) deres udvikling under hele forløbet, (2) deres største succes i forløbet og (3) deres fokus og målsætning fremadrettet. Efter præsentationerne vil der blive overrakt de endelige diplomer for gennemførelse af programmet "Elitens DNA".

Herefter vil der være tid til fælles opsamling og mulighed for forældre og trænere at give værdifuld feedback til forløbet. Der kan med fordel være deltagelse af 'TalentSport Sorø', samt evt. borgmesteren.

ØKONOMI

Der er en egenbetaling/klubbetaling på 1.000 kr. pr. udøver I prisen indgår materialer i form af en 'Total Commitment, workbook', diverse artikler og armbånd. Der kan tilkøbes en læderindbundet Refleksionsbog og en trænings t-shirt (mærke Li-Ning) begge med tryk "Elitens DNA" og "TalentSport Sorø", pris kr. 500,- pr. udøver.

Til modul 1, 3, 4 og 5 må deltagerne selv tage forplejning med.