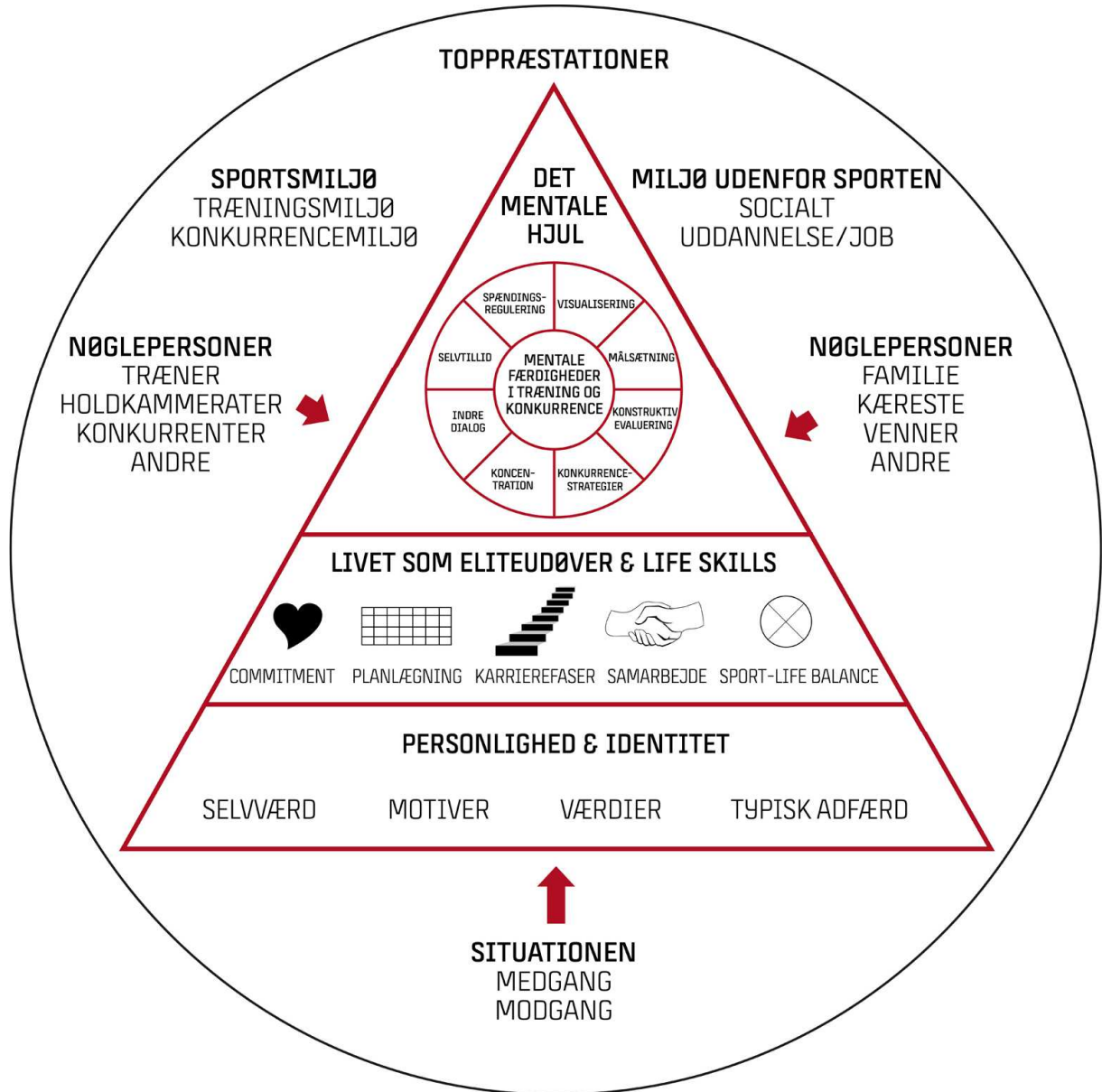


Forældrekursus i life-skills



Team Danmarks sportspsykologiske model



Dit barns skift i og udenfor sporten

En sportskarriere indeholder en række skift både i og udenfor sporten.

Personlig udvikling	Barndom	Pubertet	Ungdom	Voksen	
Sportens udvikling	Prøve-årene ⇨ Specialiseringsårene		Talent Investerings- årene	Elite Toppræstationsårene	Karriere afvikling
Nøglepersoner	Forældre Søskende Venner	Venner Træner Forældre	Holdkammerater Træner Konkurrenter Partner	Familie Venner Træner Kollegaer	
Uddannelse og erhvervmæssig udvikling	Folkeskole	Ungdoms- uddannelse	Videregående uddannelse/ erhvervsarbejde/ professionel sportsudøver	Professionel sportsudøver/ Erhvervsarbejde	

”Beskriv dit barns planer samt det, som du forventer, vil ske på de nævnte områder”

	Nu/Snart	Indenfor det næste år	Indenfor de næste 3 år	Engang i fremtiden
Sport				
Uddannelse				
Job				
Socialt og familieliv				

Life skills – Hvordan ser dit barns hverdag ud?

	Tidsforbrug ”standarddag”	Optimalt for en seriøs eliteudøver
Formel træning med træner/hold (fysisk, teknisk...)		
Ekstra træning på egen hånd, egne øvelser		
Anden sport (% relation til egen sport)		
Sove		
Spise		
Studier (skole, lektier, transport mm.)		
Arbejde		
Transport (til/fra træning)		
Husarbejde (rengøring, indkøb, madlavning, tøj vask)		
Hvile (massage, lur, afslapning)		
Samvær med familie og venner		
TV, Computerspil og Pengespil på nettet		
Andet (hvad)		
I alt		

**Hvornår skal han/hun gå i seng?
Hvornår skal han/hun stå op?**

Eksempel på tre atleters udfyldning

	Teenage svømmer	Semi prof. håndboldspiller	Ung kunstskejtøløber
Formel træning med træner/hold (fysisk, teknisk...)	4	3	4
Ekstra træning på egen hånd, egne øvelser	1	1½	1
Anden sport (% relation til egen sport)	0	0	0
Sove	8	7	8
Spise	1	1½	2
Studier (skole, lektier, transport mm.)	8	4	6
Arbejde	0	0	0
Transport (til/fra træning)	1½	3	1
Husarbejde (rengøring, indkøb, madlavning, tøj vask)	0	1½	½
Hvile (massage, lur, afslapning)	0	½	½
Samvær med familie og venner	½	0	1
TV, Computerspil og Pengespil på nettet	½	3	1
Andet (hvad)	0	0	0
I alt	24½	25	25

Nøglepersoner, der kan 'støtte' mit barn i de sportslige planer

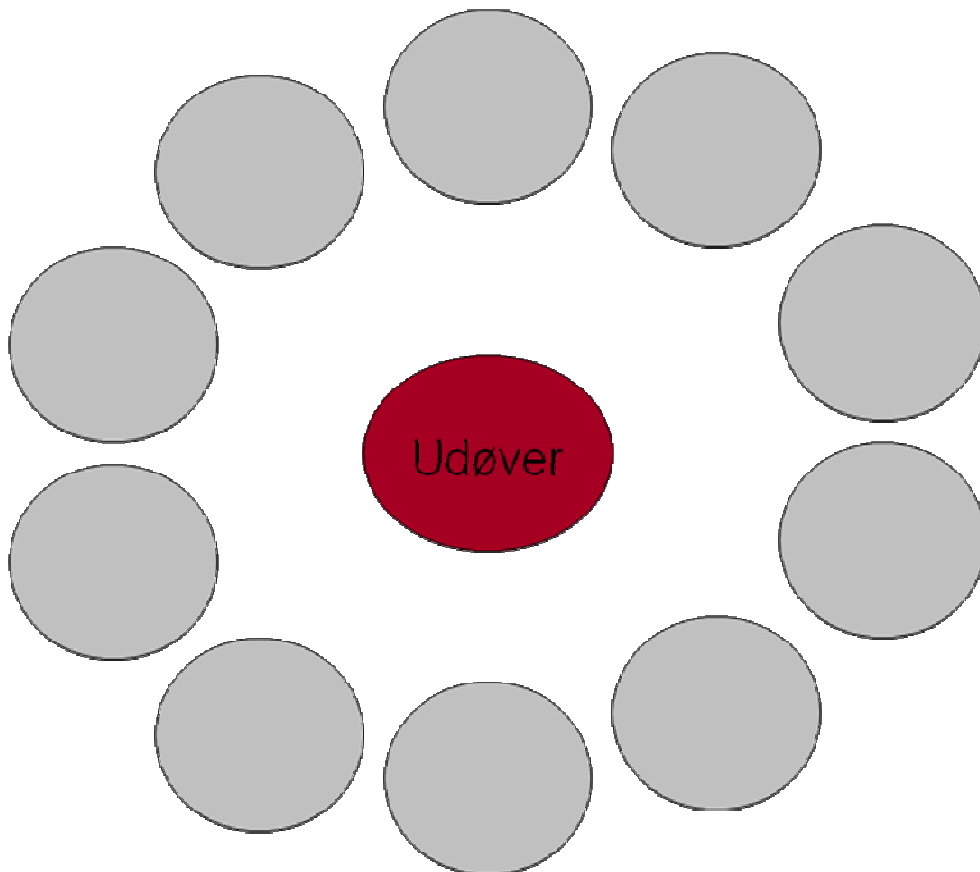
Hvem kan støtte ham/hende i planerne? (Skriv i cirklerne)

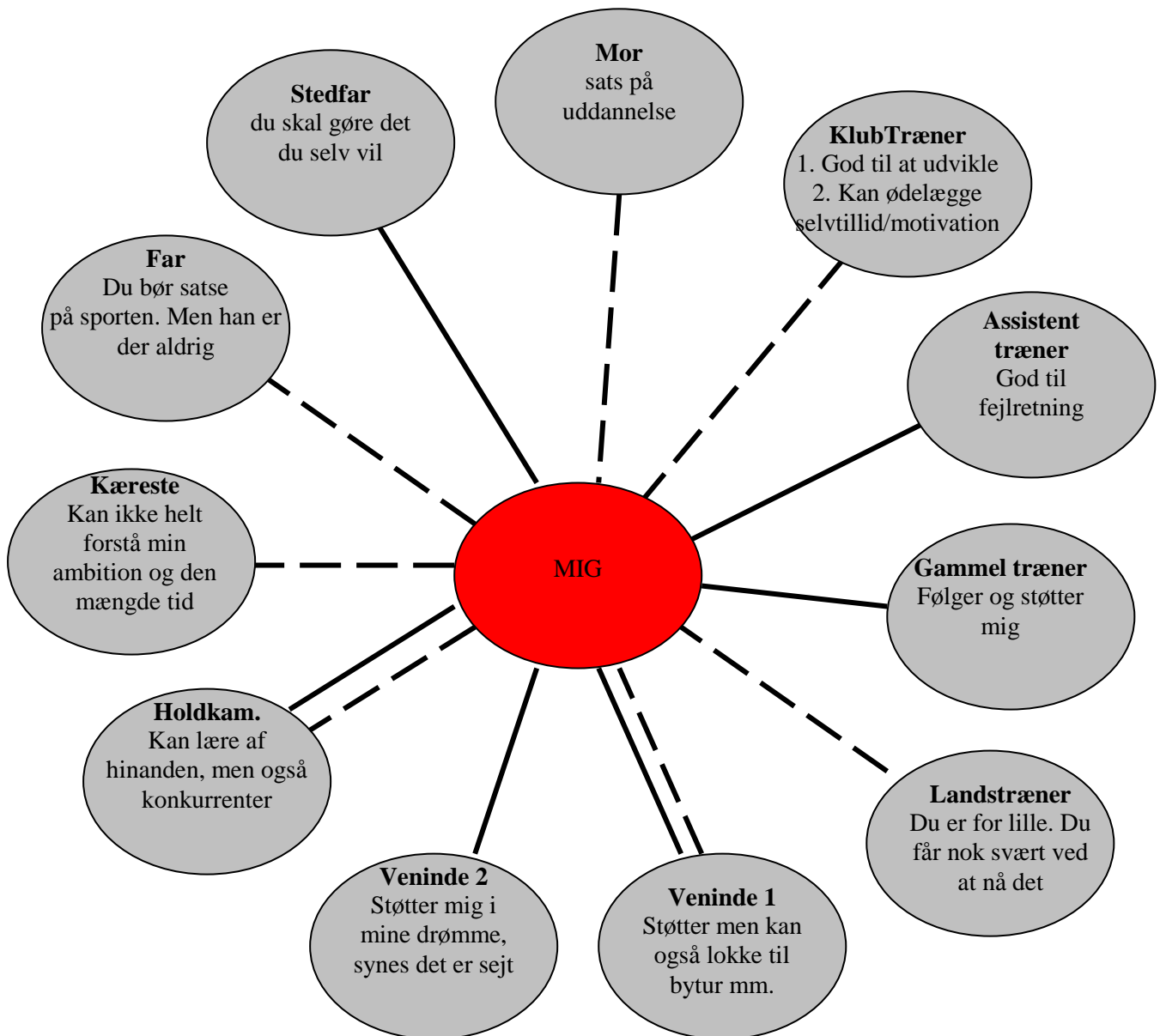
Hvordan støtter de (følelsesmæssigt, praktisk, andet)? (Skriv ved siden cirklerne)

Hvilke personer kan komme til at fungere som barrierepersoner? (Skriv i cirklerne)

Hvordan vil de fungere som barrierepersoner? (Skriv ved siden cirklerne)

Sæt streger til støttepersoner, stiplede streger til barrierepersoner.





Dette er et eksempel på hvor mange støtter og barrierer der kan være omkring en atlet:

- Far, Mor
- Søster, bror
- Stedfar, stedmor,
- Kæreste, eks. kæreste
- Veninder, venner
- Holdkammerater
- Team Danmark
- Klassekammerater
- Lærer/skolen
- Træner, tidligere træner, disciplin træner
- Fysioterapeut
- Klub
- Forbund
- Sponsorer, medier

