

Talentets' motivation



Rasmus Henning, Europamester 2004

Lars Smith, TRI4 elite team

Disposition

*Viljen til at vinde
kommer indefra*

- TRI4 baggrund
- Hvordan bliver et ungt talent motiveret til at give sig i kast med den lange proces med hård træning fra talent til stjerne?
- Hvad stimulerer talentets motivation?
- Hvad svækker – evt. dræber - motivationen?
- Hvordan arbejder vi med at støtte talentets motivation?

TRI4's baggrund

Resultater

*Viljen til at vinde
kommer indefra*

- TRI4 vandt sit første DM hold guld 1994
 - TRI4 talte 250 medlemmer i 2004
 - TRI4 har været på Rådhuset hvert år siden 1994
 - TRI4 er den mest vindende klub i Danmark
 - TRI4 vandt samtlige DM titler i 2000
 - Vi har afholdt DM på en 4 års kontrakt med forbund
 - TRI4 har en Europamester (*Rasmus Henning*)
 - TRI4 har haft OL deltager i 2000 og 2004 (*Jan Hansen, Rasmus Henning*)
 - TRI4 Danmarks stærkeste klub sidste 5 år
 - TRI4 får første DM junior / drenge mesterskab 05
- ← Team Copenhagen støtte

Hvordan bliver et ungt talent motiveret?

Der er mange forskellige motivations faktorer hos de enkelte atleter

Viljen til at vinde kommer indefra

Motivationen udgør den mentale forudsætning for, at skabe flere og bedre resultater samt trivsel.



Rasmus Henning, Dansk mester 2004

Der er en fællesnævner, de har alle en drøm, vision

Man skal være motiveret for et eller andet ?

*Viljen til at vinde
kommer indefra*

En drøm, opgave, en handling, et mål !

”Min drøm er en olympisk medalje”

➤ Indre drivkræfter

Stolthed, udfordringer, tanken om at nå mål, fremgang

➤ Ydre drivkræfter

Metal, anerkendelse, respekt, fællesskabet / team, penge, oplevelser

Drøm, mål skal brændes fast på nethinden, løbende vedligeholdes

Med en positiv tilgang kommer man længst

*Viljen til at vinde
kommer indefra*

Træning er hårdt arbejde. Hvis man ikke også kan træne med glæde og entusiasme, bliver det et surt slid, man når ikke målet

Fokus på muligheder, løsninger, finde mening i det umulige, få løst problemer når de opstår, tage ansvar

Positiv tænkning

Negativ tænkning

DU mister energi ved negativ tænkning

Tankens kraft er større end vi tror, man kan kun opnå det man tør tænke

Hvad stimulerer talentets motivation?

*Vær parat til at løbe en risiko –
venter du på det rette øjeblik, kommer det aldrig*

Stimulatorer

*Viljen til at vinde
kommer indefra*

- Varieret træning, fremgang, selvtillid
- Brugen af hjerne og krop, udfordre sig selv
- Opbakning fra de nærmest, **træner, coach**
- Små ting: nye sokker, løbesko mm.
- De kan identificere sig med det de laver, et klart mål, løbende tilpasning af mål, fastholdelse af mål
- Det betyder noget, opmærksomhed
- Der er frihedsgrader inden for program, ansvar, involvering
- Der er feedback på resultat og performance

Hvad svækker, dræber motivationen?

Motivationen er stærk indefra, den påvirkes udefra

Viljen til at vinde kommer indefra

- Manglende fremgang, trods stor indsats
- Manglende respekt for den store arbejdsindsats
Hvis man stoler 100% på sig selv og hvad man foretager sig, er man beskyttet mod et tykt lag panser og de dårlige dage preller af på en.
- **Ustabilt fundament** (familie, kæreste, økonomi, venner)
Man ved jo at de kommer og er forberedt på det. Derfor er det sindssygt
- **Skades, sygdom**
vigtigt, at have sit fundament og motivationsfaktorer i orden samt ikke mindst at have indstillet sit liv på situationen. Så kommer man sig over
- Intern **uro** i team, hold, klub

Rasmus Alhfors

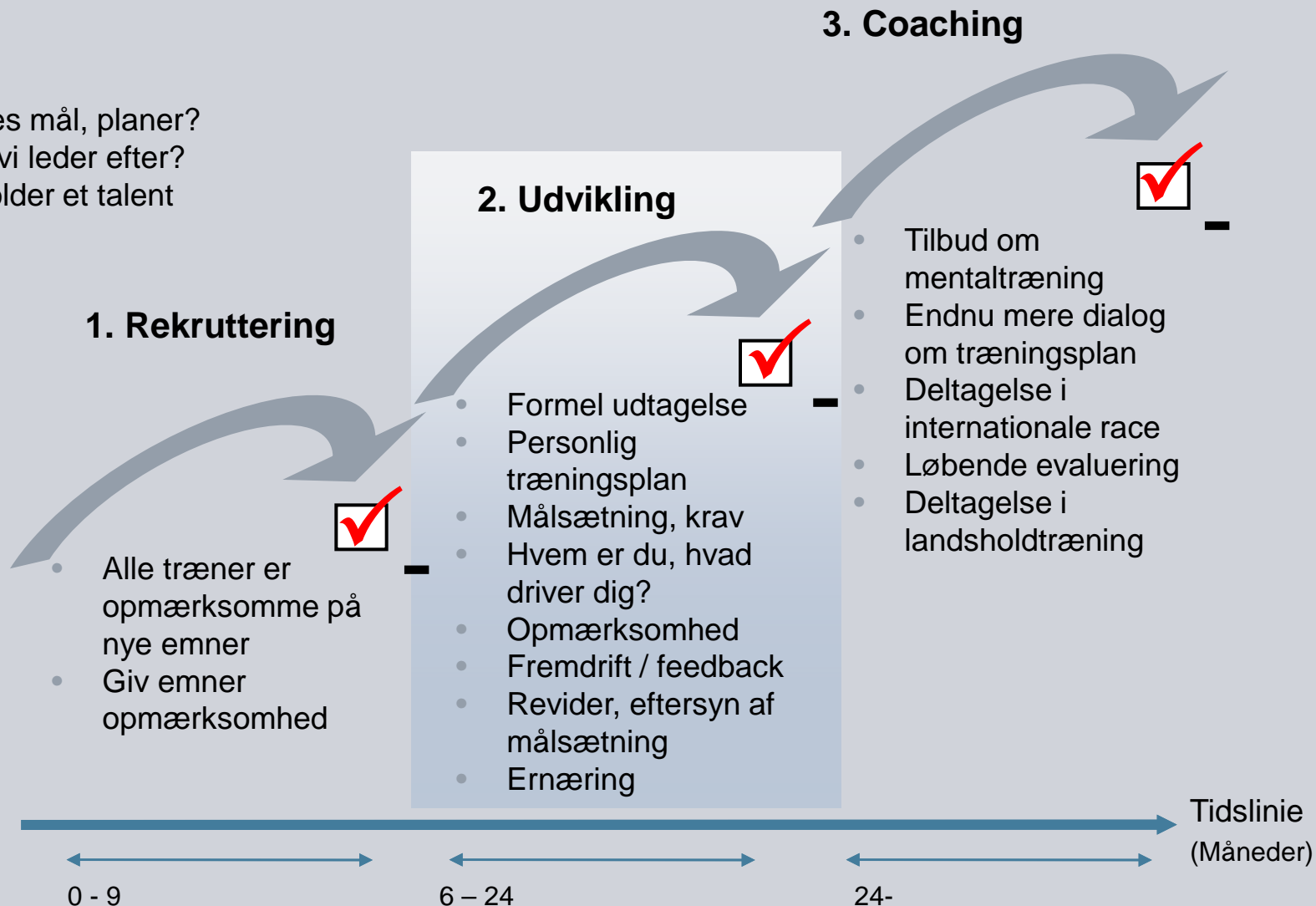
- Manglende forståelse for forhold uden for træning (*vigtig rolle for træneren, gælder særligt de unge atleter*)
- Manglende **engagement fra træner**, manglende variation i program
- Dårlig konkurrence – påvirker selvtillid, flere på hinanden kan aktivere en negativ spiral

Hvordan arbejder vi med talentets motivation?

3 faset udviklings proces

*Viljen til at vinde
kommer indefra*

- Hvad er vores mål, planer?
- Hvad er det vi leder efter?
- Hvad indeholder et talent



Vigtige egenskaber / elementer

*Viljen til at vinde
kommer indefra*

- Du skal have en drøm / mål, du skal vide hvorfor du gør det
- Alle drømme har en pris
- Tænke positivt, fokuser på muligheder, løsninger
- Vilje, giv aldrig op, hold målet for øje
- Kend dig selv, hvad er mine styrker og mindre stærke sider
- Tankens kraft, man kan kun vinde det man tror på, du skal turde vinde
- Hårdt arbejde, træning, træning, træning, træning
- Alene når du aldrig målet, vær åben over for samarbejde
- Du skal tro på dig selv
- Tålmodighed
- Fleksibilitet

Hverken succes eller fiasko vare evigt



*Viljen til at vinde
kommer indefra*



Happy are those who dreams and are willing to
pay the price, to se them come trough