

DRØMMER DU OM GULD?

- LÆR FRA
TOPATLETER



 mental
motion

LIVET SOM ELITEATLET

7 atleter fortæller

* Tak fordi du har valgt at købe denne bog.

Husk, at denne bog er beskyttet af copyright, og at enhver form for kopiering, videresendelse og videregivelse af indholdet er ulovlig.

Du må selvfølgelig gerne printe til **eget** brug.

God læselyst :)



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

Anne er Kajakroer



”Jeg ved, at mit studie og arbejdsliv vil være meget præget af den person kajak har gjort mig til”

DELTAGET I

- 1 Senior VM
- 2 Senior EM
- 6 World Cups
- 2 U23 EM
- 1 U23 VM

INTERNATIONALE MEDALJER:

Bronze U23 VM K4 500m 2013

Derudover har Anne deltaget i diverse danske mesterskaber og fået medaljer.

Det sværeste var at stoppe med at ro

Jeg har for ganske nyligt taget beslutningen om at stoppe med at ro kajak på eliteplan. Umiddelbart er det let at sige, at der er mange ting der har været svære i forbindelse med denne beslutning. Men faktisk har det været overraskende få ting, som har gjort det svært.

Der er primært 2 ting; den første er de mennesker, som man dagligt har kæmpet sammen med, som man ved man ikke kommer til at se i samme omfang længere. Den anden, og nok sværeste ting, er det faktum, at

”jeg risikerer på et tidspunkt at fortryde mit valg, og til den tid vil det være for sent”.

Dog føler jeg, at efter det min krop har været igennem på det seneste, er udslagsgivende i forhold til, at jeg ikke ønsker at vende tilbage. Hvis jeg på et tidspunkt kommer til at savne sporten, hvilket jeg er opmærksom på jeg sandsynligvis vil gøre, har jeg lovet mig selv at huske, hvordan jeg har haft det i den seneste sæson.

”Et kapitel er slut, størstedelen af den har været fantastisk, men jeg ved, at jeg kan se mig selv i øjnene i fremtiden og vide, at jeg 100 % går efter hvad jeg har lyst til og hvad der gør mig glad og lykkelig”.

Jeg har brugt mine nærmeste

Jeg har brugt mine nærmeste rigtig meget. Mine forældre, min bror, min kæreste og bedste veninde, har jeg talt meget med. Det har ikke været nogen let beslutning, og jeg har ladet tiden være min ven. Det har været godt at vide, at jeg ikke behøvede at lave nogen forhastet beslutning, og min krop viste tydelige signaler, da afklaringen kom snigende.

Jeg har talt meget om det. Både med mig selv og med folk omkring mig.

”Mange gange er det ikke dem man taler med, som giver en et svar – det er faktisk en selv, som via de tankestrømninger man har i en samtale, hjælper en til at mærke efter”.

Jeg læste for nyligt et citat, som basalt set handlede om, at hvis man stod over for en stor beslutning, skulle man slå plat eller krone. Efter man har kastet mønten og man venter på resultatet, kan man mærke hvad man ønsker udfaldet er. Det hele handler om mavefornemmelser og om ens evne til at forestille sig, hvordan ens fremtid vil se ud, på enten den ene eller anden måde.

Kajak har lært mig alt

Jeg har fået mange personlige kompetencer, som jeg kan bruge fremadrettet.

”Det med at gå efter et mål, vide hvad forskellen er på at kæmpe 90 % til at kæmpe 100 % for noget, er en erfaring, jeg håber, jeg aldrig glemmer”.

Jeg vil altid have et struktureret forhold til tid, men har også lært vigtigheden af spontanitet og at mærke efter, hvad jeg har lyst til i nuet.

Jeg har også erfaret at være eliteorienteret ikke kun er noget, man kan være i sport, og jeg håber, jeg kan overføre det til eksempelvis mit studie.

Jeg vil altid blive ved med at dyrke noget sport, men jeg vil være omhyggelig med at finde den rette balance. Jeg har tidligere haft let ved at lade mig tynge af dårlig samvittighed, og jeg ved hvor destruktivt det kan være. Jeg har fået værktøjer til at ændre på ting, som jeg ikke er tilfreds med.

Jeg ved, at mit studie og arbejdsliv vil være meget præget af den person, kajak har gjort mig til; struktureret, målrettet og disciplineret. I sociale sammenhænge, hvor jeg har fået erfaringer med at arbejde sammen med andre, og vide at hver enkelt har hvert deres speciale at byde ind med. Jeg er blevet opmærksom på andre personer, og hvad deres behov er. Jeg har lært, hvordan man får det bedste frem i sig selv OG i andre. Jeg har lært at videreformidle mine erfaringer og min viden. Og jeg har haft gode erfaringer med at træne andre, give foredrag og i det hele taget vide, at jeg selv lærer noget af at give.

Min mentale udfordring

Jeg har kæmpet meget med min angst for bølger. I min mentaltræning var jeg hele palletten rundt for at blive kvit med den. Lige fra at finde årsagen til den, til at blive kastet ud i angsten. Intet af det hjalp, det gav kun større frustrationer. Til sidst fandt jeg dog en løsning, hvor det ikke handlede om præstationer og mål, men bare det at kunne være i det. I situationen ville jeg egentlig bare væk, ind til land, og i sikkerhed hurtigst muligt, men jeg vidste, at det kunne jeg ikke.

”Jeg sluttede fred med ideen om at jeg nogensinde skulle blive god i bølger”.

Nu handlede det kun om at sige ”det er okay, jeg er bange, jeg mærker efter, jeg ved at jeg til enhver tid kan vende om”. Det er noget jeg kan bruge i mange situationer fremover. Det er ikke alt, der er en dans på roser og der vil være udfordringer på vejen. Men jeg har altid et valg og kan spørge mig selv, om det er det værd.

I forbindelse med min bølgeudfordring, har jeg også erfaret vigtigheden af at anerkende sig selv. Også selvom det er for noget, der ellers ikke umiddelbart er noget særligt. Men jeg er blevet bedre til at have fokus på min fremgang, også selvom jeg eksempelvis ikke har nået at blive angstfri. Bare det at vide at noget er bedre, er et mål i sig selv.

For eksempel har konkurrence og målsætning altid været en stor del af min motivation. De seneste år er jeg blevet mere opmærksom på processen og ændre på små ting, som i sidste ende kunne gøre den store forskel.

”Nogle gange kan man godt stirre sig blind på hvad der skal til for at nå målet, fordi alt handler om bare at nå dertil”.

Den dårlige samvittighed

Jeg havde en overgang, hvor jeg virkelig led af dårlig samvittighed i alt hvad jeg gjorde og ikke gjorde. En tidligere træner formåede at få mig til at føle at intet var godt nok, og at alting kunne blive bedre. Sådan er det jo også ofte i elitesport, men jeg har sidenhen lært at det er vigtigt at stoppe op og nyde, når det går godt. Jeg tror det er en af de største udfordringer, fordi jeg på daværende tidspunkt ikke havde nogen til at hjælpe mig i situationen. Det er først noget, jeg har fået bearbejdet senere.

Fra talent til elite

Jeg er sikker på, at mit samarbejde med Niklas Pyrdol, (red. Sportspsykologisk konsulent fra sportsmentality) har betydet, at jeg gik fra talent til elite. Det var det jeg opsøgte hjælp

til i sin tid, men det skulle vise sig, at der var mange flere aspekter i det, end bare at træne mere. Forløbet har hjulpet mig meget med alt fra hverdagsting, til konkurrencestrategier.

Derudover har jeg en bror, som tidligere var min træner, og han var rigtig god til også at coache mig og få mig selv til at tænke og agere.

Min vigtigste pointe

Ofte får jeg fornemmelsen af, at man kun vil kontakte en sportspsykolog, hvis der er noget galt. Det typiske billede er at de skal "fikse" en oven i hovedet. Det der bare er så ærgerligt ved det, er at de netop er til for at hjælpe en til at blive en bedre udgave af sig selv.

"De har ingen aktier i hvordan det går en, og den vigtigste opgave er at få atleten til at være gladest muligt".

Det er også herunder resultater kan skabes. Så brug for guds skyld de muligheder, du har for at træne dit hoved – der er ingen tvivl om, at det er omdrejningspunktet for hvordan du præsterer til træning og konkurrence.

Min top 5 liste over gode råd

- 1.** Kontakt en sportspsykolog hvis du vil være bedre end du er nu.
- 2.** Mærk efter hvad du vil. Altid.
- 3.** Anerkend dig selv for det du gør. Det er ikke altid andre gør det.
- 4.** Hold dine bedste venner tætte, og brug dem og din familie til at tale om alt hvad der fylder.
- 5.** Du kan altid kæmpe lidt mere, end du gør i forvejen.

Natascha - Danser



“Vær den bedste version af dig selv”.

FAKTA

EM nr. 21

VM nr. 57

DM. 2014 nr. 2

Danske ranglister sammenlagt nr. 2

German Open nr 71

WORLD OPEN nr. 5

Mit første EM

Jeg vil sige, at den største oplevelse, min sport har givet mig, var mit første EM. Det var ikke bare turneringen, men hele optakten til den. Jeg trænede på en anderledes måde, min træning var nu kortsigtet og ikke langsigtet, som den normalt er. Da vi dansede EM, kom vi i kvartfinalen (top 24). Det var rigtig stort for mig, og det var helt sikkert en fantastisk følelse. Jeg ved, at den eneste grund til at det hele blev en succes oplevelse, var på grund af min forberedelse.

"Jeg havde trænet så godt som jeg overhovedet kunne, og derfor følte jeg mig "tryk" til turneringen, fordi jeg vidste jeg havde gjort alt hvad der stod i min magt og så kunne jeg ikke gøre mere".

Jeg tænkte simpelthen bare på de ting, som var i min kontrol, og der var min træning op til EM noget som jeg styrede. Jeg accepterede samtidig også, at jeg var nervøs og meget spændt, og jeg lagde ikke skjul på det, hverken overfor min partner eller mine trænere. Jeg har nemlig erfaret, at lige så snart man siger "ja jeg er sku nervøs" så er det som om man ikke er ligeså nervøs mere. Hvis man derimod lyver og siger, at man føler sig 100% klar, putter man bare mere nervøsitet oven i.

En hård træningsperiode

Den sværeste episode, jeg har haft med min sport, var da vi havde fået et par dårlige resultater, og vi begyndte at føle os pressede til VM. Træningen gik ikke godt, da vi ikke lavede andet end at rette på og skændes med hinanden. Det var kun fordi vi selv begik fejl og det gik os på, og det letteste var bare lige at give den anden skylden. Ligeså snart vi indså, at det var fordi vi var stressede og ikke fokuserede på de rigtige ting, begyndte træningen at gå meget bedre!

"Vi havde faktisk den bedste træning i næsten 1 år, kort efter vi indså hvad vi gjorde forkert, og det var også en kæmpe succes for os".

Men denne situation var rigtig svær fordi vi følte vi gjorde vores bedste. Vi trænede hver dag, men vi kom ingen vegne. Vi fik dårlige resultater og vores motivation var helt nede. For mig var det blevet hårdt at skulle til træning, ikke fysisk men psykisk. I starten blev min frustration til vrede, men efter noget tid endte det med, at jeg var ked af det og græd til næsten hver træning. Men da vi indså problemet tog det virkelig ikke mere end en uge så var det godt igen! Og det var sådan en befrielse, lettelse og kæmpe succes for mig!

Dans har lært mig meget

Min sport har givet mig lysten til at udforske hvor langt jeg kan gå, ikke kun med min sport men med mange andre ting også. Den har hjulpet/tvunget mig til at være meget struktureret, da det er en nødvendighed hvis gymnasiet og sport skal hænge sammen. Det handler helt sikkert også om perfektionisme, jeg vil gerne være den "bedst mulige udgave af mig selv!" (Mit lille motto)

Dansen har lært mig at tackle svære situationer og især at være struktureret. Det at være struktureret bruger jeg i alt, hvad jeg foretager mig. Jeg planlægger, hvornår jeg skal lave lektier, hvornår jeg træner osv.. Dansen har også lært mig det med at acceptere, at man er nervøs for eksempel til en eksamen.

Timeouts

Jeg har lært at bruge timeout som et redskab til at finde ro. Mine timeouts betyder meget. Jeg ser kort mig selv i en god situation, og det får mig til at slappe af.

"Jeg accepterer, at ja det er hårdt og det er normalt at kroppen bliver træt! Jeg sørger for at fokusere på de ting, som er i min kontrol, i stedet for alt det jeg ikke kan styre".

Kom videre!

I mit samarbejde med min mentaltræner har det hjulpet mig sindssygt meget at lære at komme videre, så man ikke sidder fast i de samme gamle vaner. Det har fået mig til at acceptere ting og bare komme videre, på den måde er jeg heller ikke så hård ved mig selv mere. Men dermed ikke sagt, at jeg ikke presser mig selv! For man skal presse sig selv hver dag, for at opnå sine mål. Men når man står i en måske hård eller uventet situation, kan ens mentaltræning hjælpe en til hurtigt at komme videre, og ikke hænge fast i situationen.

Min vigtigste pointe

Vær den bedste version af dig selv. Og sørg for at planlægge og strukturere din dag, så det er muligt for dig at være den bedste version af dig selv.

Min top 5 liste over gode råd

- 1.** Fokuser kun på de ting der er i din kontrol.
- 2.** Sig til dig selv, at det er okay at være nervøs.
- 3.** Planlæg din hverdag, så du altid ved hvornår du skal træne og hvornår du kan lave lektier.
- 4.** Accepter det niveau du er på nu, og sig det er okay.
- 5.** Efter et dårligt resultat skal man ikke gå ned, brug det derimod som en motivation til at træne endnu hårdere.

Patrick - Fægter



”Jeg kommer igennem mine udfordringer ved at træne så hårdt jeg kan, med de midler jeg har fået”.

FAKTA

Patrick har deltaget i samtlige Europa og Verdensmesterskaber i ungdoms rækkerne (15-20 år gammel) i årene 2006 - 2011.

EM og VM senior i 2009, 2011-2014.

Deltaget i DM siden 1999

Danmarksmester i alt 21 gange

Bedste EM resultat er en 10. plads i ungdomsrækken og en 29. plads på senior.

Til VM har han opnået 2 gange at komme blandt de 8 bedste hold i verden på junior, og 1 gang på senior (2014).

Individuelt har han opnået at komme i top 64 de 2 sidste år.

Nordisk mester i 2012.

Min største sportslige oplevelse

Det største jeg har oplevet som atlet er, at opnå en 7. plads til VM i 2014 med mit hold. Grunden til det var så stort, var den store usikkerhed, der var på mit hold, med en masse konflikter, som jeg har stået i midten af. Jeg har arbejdet rigtig hårdt for at få rystet os sammen, og det er nogle gange resulteret i gråd.

Jeg har følt mig udnyttet af de andre på holdet, som kun tænkte på sig selv. Jeg havde nogle gange svært ved at se, at det skulle lykkes for os at kunne arbejde sammen. Da vi for første gang formår at arbejde sammen som et hold til VM, og opnår det største resultat inden for dansk fægtning i mands minde, så tager jeg en stor del af æren. Al den opmærksomhed og, gjorde oplevelsen endnu større, da det så endelig lykkes.

Det betød alt for mig, at det gik godt, netop fordi jeg har knoklet for, at det skulle lykkes, og fordi det var mesterskabets sensation og vi fik en masse opmærksomhed og respekt.

”Jeg lærte at tro på de projekter som min mavefornemmelse siger kan lykkes”.

Jeg lærte at stole mere på mig selv og indså, at afstanden fra mit til de bedstes niveau var lavere end det jeg havde forestillet mig før.

Den hårdeste nedtur

Den sværeste episode jeg har været igennem var, da jeg var til et altafgørende stævne. Jeg var klar, havde forberedt mig selv godt, men leverede det dårligste resultat jeg havde gjort længe. Jeg brød fuldstændig sammen, idet jeg havde arbejdet det hårdeste nogensinde.

”Jeg havde satset alt, var rejst halvvejs omkring kloden, havde en god følelse indtil sekundet før den første kamp gik i gang. Jeg endte med at blive én af de sidste til stævnet”.

Men jeg gav ikke op. Så på trods af at jeg var klar til at stoppe med fægtning, så bestemte jeg mig for at finde en mentaltræner, om ikke andet for at kunne snakke ud. Jeg snakkede også med min træner, som beroligede mig og som sagde, jeg skulle være tålmodig, og at det nok skulle ordne sig.

”Bare dét at jeg har rykket på det, og gjort noget ved det, gav mig faktisk troen tilbage på, at jeg godt kunne lykkes”.

Det har igen givet mig en god følelse i kroppen og i hovedet.

Jeg ved hvem jeg er!

Min sport har gjort, at jeg har lært mig selv rigtig godt at kende. Jeg kender mine behov for at præstere, og jeg kan mærke hvordan jeg har det mentalt. Jeg har altså lært at lytte til mig selv og finde ud af hvad jeg skal gøre, hvis jeg møder en udfordring,

Jeg har også lært om menneskers forskellighed, idet mine holdkammerater ikke har de samme behov som mig, og at jeg skal lære at lytte til mig selv, mere end at følge hvad de andre laver og siger.

Mine sportslige færdigheder bruger jeg i mange sammenhænge

Jeg bruger min mentale ro til at kunne klare det bedre, når jeg skal gå til eksamen. Presset er ikke så højt, som når jeg er til stævner og derved kan jeg tænke klart og bruge min viden uden frygt for at glemme det.

Jeg tænker strategisk, hvilket også ses i mit studieliv, hvor jeg planlægger, hvordan jeg vil gribe et problem an, inden jeg går i gang med det.

Jeg bruger altså mine analytiske evner til hele tiden at mærke efter, hvor jeg er mentalt.

”Jeg prøver at mærke efter, mens jeg er til stævner, hvor jeg er mentalt. Om det er overspændt eller underspændt og prøver at justere derefter for at få min maksimale ydeevne”.

Denne evne hjælper mig også i andre pressede situationer.

Min sport er meget intensiv og kræver meget fokus. Her benytter jeg mig af evnen til at kunne koncentrere mig, når det gælder og når der er brug for det.

Jeg ved, at jeg er nået hertil i dag ved at træne mine mentale færdigheder. Ved at tage til stævner og hele tiden analysere min ydeevne, hvad jeg gør godt, hvad jeg gør skidt, hvad

mine modstandere gør, hvad jeg kan efterligne og hvad der skal til for at blive bedre. Jeg analyserer mine stævner og prøver derefter at træne situationerne til træning, og til andre turneringer.

”Når jeg ser muligheden for at træne en situation, så tager jeg den og forsøger at lære mere om hvad jeg tænker, hvordan jeg agerer og hvordan jeg skulle agere”.

Jeg har fået ro

Det har givet mig en ro i sindet. Jeg har altid trænet mentalt i et vist omfang, men i starten gjorde jeg det for mig selv. Efter jeg begyndte at arbejde med en sportspsykolog, og dermed have nogen at snakke med, som forstår de mentale processer, har jeg opnået bedre resultater. Jeg kan gå mere i dybden og lægge fokus på de rigtige ting, hvilket giver bedre fremskridt.

Det sværeste ved at være eliteatlet

Noget af det sværeste er at leve i elitesportens verden. Der er altid nogen som træner mere, og som har bedre forhold, flere midler eller bedre sparring end én selv. Det er hårdt at vide, og en udfordring at finde det liv og den rytme der passer én selv bedst, for at kunne garantere ens egen udvikling.

En anden stor udfordring for mig er også de perioder, hvor man føler man underpræsterer, både til træning og til turnering.

”Jeg kommer igennem mine udfordringer ved at træne så hårdt jeg kan med de midler, jeg har fået”.

Jeg sørger hele tiden for at jeg yde mit maksimum, og jeg ved inde i mig selv, at jeg gør alt det jeg kan for at opnå mine resultater. Jeg bruger dårlige træninger og resultater som undskyldning for at træne mere og hårdere.

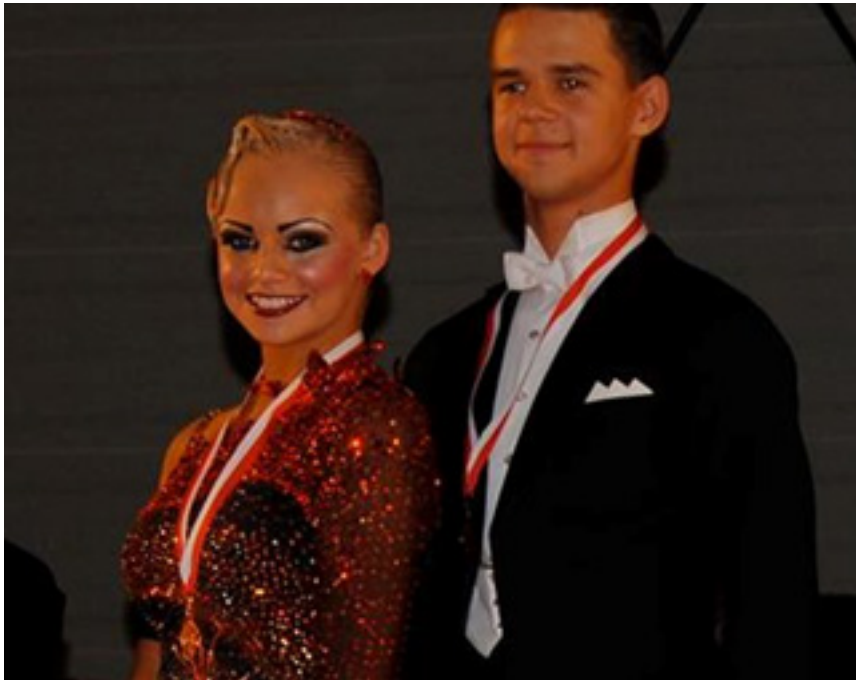
Min vigtigste pointe

Nogen gange vil dit niveau stige måske stige til træning, men resultatmæssigt vil du klare sig dårligere, end du gjorde før, selvom du ved at dit niveau er steget. Det sker fordi man har brug for tid til at ”installere” de nye ting man har lært. Når det er gjort, vil man opleve et boost, og da begynder resultaterne at følge med.

Min top 5 liste over gode råd

- 1.** Træn hårdt både mentalt, taktisk, teknisk og fysisk
- 2.** Tro på dig selv
- 3.** Lyt til dig selv og dine behov
- 4.** Analysér dig selv og dine resultater
- 5.** Giv aldrig op

Mie - Danser



”Man kan, hvad man vil og både hvis man siger man kan eller ikke kan, har man ret”.

FAKTA

DM Latin Junior 2010 - nr. 1

DM 10 dans ynglinge 2012 - nr. 1

DM Latin ynglinge 2012 - nr. 2

DM Standard 2012 - nr. 3

VM 10 dans ynglinge 2012 - nr. 10

Copenhagen Open voksne 10 dans
2013 - finale

Grand Prix Dynamo Moscow Adult
Rising Star - nr. 9

Har i alt deltaget og kvalificeret sig
til seks VM'er.

Mit første VM

Inden for sporten har jeg haft mange store oplevelser, men specielt mit første VM var en af de mest mindefulde og største oplevelser nogensinde. Vi havde nogle uger før kvalificeret os som det eneste par fra Danmark og vi havde forberedt os godt mentalt såvel som fysisk. Dagen før var selvfølgelig meget nervepirrende, men vi fokuserede på vores mål og udnyttede nervøsiteten på en positiv måde. Målet var at danse det bedste nogensinde og undgå at fokusere på resultatet, da det er uden for vores kontrol. Vi dansede det bedste, vi havde gjort længe og nåede semifinalen, hvilket var lige det vi håbede på.

”Følelsen af at stå i den første VM semifinale, glemmer jeg aldrig”.

Der var live musik, publikum gav os anerkendelse og opmærksomhed og vi nød hvert et sekund – selvom det var utrolig hårdt efter en så lang dag med mange runder og nervøse tanker.

Oplevelsen har lært mig, at hvis man fokuserer på, hvad man selv kan kontrollere, vil man præstere bedst. Derudover fik jeg bekræftet, at man skal blive ved med at kæmpe, indtil man opnår det man vil.

”Så længe man ikke giver op, gør nedture én stærkere”.

Skadet!!

Den uden tvivl sværeste periode jeg har været igennem, og er igennem pt, er min skadesperiode. Jeg blev for 19 måneder siden opfordret af Team Danmark til at parkere dansen indtil jeg var smertefri. Det drejede sig først om to uger, hvilket jeg allerede på det tidspunkt syntes var forfærdeligt og mærkeligt. Men smerterne blev ikke bedre og efter nogle måneder, fik jeg konstateret et ustabil træthedsbrud i lænden og en intern springhofte. Derudover blev jeg også fortalt, at jeg havde en diskusprolaps.

”Jeg følte mig ærligt talt som en på 80, hvor alt håb var ude”

Identitetskrise

Alt gik i stå og jeg stod midt i en identitetskrise. Jeg begyndte efterfølgende hurtigt til sportspsykolog og rendte rundt til forskellige hospitaler og fysioterapeuter. Jeg dedikerede

alt til dansen, så det var hjerteknusende ikke længere at kunne dyrke min passion. Selvom jeg styrketrænede hver dag, var der ikke meget bedring.

”Tiden gik og går langsomt, men jeg bliver ved med at tro på og kæmpe for, at jeg kommer tilbage stærkere end nogensinde”.

Det har været den sværeste tid i mit liv fysisk såvel som mentalt – specielt det mentale har udviklet sig til at være mere end bare en identitetskrise og belastningsreaktion, men det stopper mig ikke for at nå mit mål og dyrke min passion.

Jeg er dedikeret

Min sport har givet mig dedikation, motivation, styrke, ansvarsbevidsthed, målrettethed, disciplin, selvstændighed og ikke mindst glæde. Jeg er med årene blevet bedre til at samarbejde og fokusere 110% når det gælder. Derudover har sporten givet mig en forståelse for, hvornår man skal sige stop, og hvornår man skal presse sig selv hårdere.

Der vil altid være hårde perioder

Min sport har lært mig, at man aldrig skal give op, hvis det er noget man inderligt brænder for. Selvom der er mange hårde perioder og megen modgang i sporten, såvel som i livet, skal man tro, håbe og kæmpe for at nå målet.

”Man kan, hvad man vil og både hvis man siger man kan eller ikke kan, har man ret”.

Derudover har sporten også lært mig, at man skal presse sig selv til det yderste, men samtidig lære at sige stop i tide – ellers får det konsekvenser. Det mentale og det fysiske skal være i harmoni, ellers bliver der skabt en ubalance i kroppen og i sindet. Det er også vigtigt at kunne identificere og prioritere sig selv uden for sporten, idet det ikke kun styrker individet, men også sportspræsentationen.

”Man skal ikke kun fungere som et sportsmenneske, men også som et almindeligt menneske”.

Jeg har lært så meget af sporten

Jeg kan bruge mine sportslige kvaliteter i rigtig mange henseender – i skolen og på arbejdet kan jeg bruge min dedikation, perfektionisme, stædighed og målrettethed til at præstere mit bedste. Evnen til at fokusere på de væsentlige ting og ikke lade sig slå ud af omstændighederne. Samarbejdet med kollegaer, klassekammerater eller venner/veninder og lære at modtage kritik på en konstruktiv måde. Den vigtigste færdighed jeg kan overføre fra sporten til livet er, at man aldrig skal give op, hvis det er noget man brænder for.

Fokus er alt

At kunne fokusere på vigtige opgaver og problemstillinger, selvom der er mange tanker der forstyrrer er virkelig vigtigt. At forstå realiteten og arbejde sig hen mod målet taget i betragtning af situationen. At kæmpe for ens passion og det/de man holder af. At man altid skal komme op på hesten igen efter nedture.

Jeg har lært af mine fejl.

Jeg har lært af mine fejl ved at observere andre og blive inspireret til at bestræbe samme kvaliteter. Derudover har jeg lært, at ærlighed og det at arbejde sig ud fra virkeligheden, i stedet for en illusion, er altafgørende. Det er vigtigt at man er reel over for sig selv, og ikke går og bilder sig selv ting ind, som ikke er rigtige. F.eks. kunne jeg bilde mig ind at min skade ikke var så slem, men det var jo ikke rigtigt, for den ER slem.

”Jeg husker også på, at det skal gøre ondt, før det gør godt”.

Mentaltræning har gjort det nemmere for mig at tackle negative tanker og fokusere på nuet. Den mentale træning har pointeret, at resultater og omverdens aktion samt reaktion er uden for ens kontrol. For at opnå sit fulde potentiale, skal man koncentrere sig om sig selv og ikke unødvendige frustrationer, som man alligevel ikke kan kontrollere.

”Jeg har lært at tro på mig selv og huske at være glad i øjeblikket, selvom tingene ikke går som forventet eller håbet”.

I træning og i min skadesperiode, har jeg lært at vende det negative om til det positive. Jeg har gået hos Janne i mange måneder, hvilket har hjulpet mig til at kunne værdsætte den mentale træning og gøre det til en del af hverdagen. Derudover har jeg også trænet mentalt ved at lave målsætningsplaner, skemaer og beskrive følelser og situationer.

Nedturene

Det hårdeste for mig er, når det fysiske ikke altid stemmer overens med det mentale - eller omvendt. Jeg synes, det kan være svært at komme op på hesten igen efter de mange nedture, der hører med til livet som eliteatlet.

Jeg prøver dog at huske på, hvad jeg vil og hvad jeg kan. Jeg fokuserer på det positive og lader det negative styrke mig. Jeg har en tro og et håb på, at svære situationer vender, hvis man kæmper og engagerer sig nok. I fremtiden vil jeg i høj grad prioritere velværet, så jeg forhåbentlig undgår lange skadespauser og kan præstere mit yderste i sporten.

Min vigtigste pointe

Lad dig ikke stoppe af andres iagttagelser og meninger – du er din egen værste fjende, men du er også din egen bedste ven. Hvis ikke du tror på dig selv, vil ingen andre. Kom ikke med undskyldninger, som sætter en stopper for målet. Hvor mange gange du taber kampen er ikke relevant, men i stedet at du altid kommer ind i kampen igen.

Min top 5 liste over gode råd

- 1.** Gør tanker til handling og drømme til mål
- 2.** Kæmp for din passion
- 3.** Dine fejl er essentielle for din fremtidige udvikling
- 4.** Fokuser på relevante aspekter inden for din kontrol
- 5.** Rejs dig altid op efter du er faldet

Emilie - kajakroer



”Sporten har også lært mig, at jeg kan meget mere end jeg tror, og at jeg ikke skal undervurdere mig selv.”

FAKTA

Deltaget og vundet medaljer ved utallige DM og NM

2011: Olympic hopes: 1., 2., 3., plads

2012: World cup maraton: 1. plads

EM sprint: 2. plads + 5. plads

Olympic hopes: 2 gange 1. plads

2013: EM sprint: 5. plads

VM maraton: 3. plads

2014: World cup: 8. plads

EM: Senior 12. plads

VM: U23 – 7. plads

VM: Senior 7. plads

Mit første EM

Den største oplevelse jeg har haft, var da jeg som 16 årig deltog ved mit første U18 EM, og blev nummer 2 i K4 500m. Det var det første år, hvor der blev satset på endnu en kvindelig mandskabsbåd og forventningerne var rimelig høje – både fra os selv, men også fra andre. Der var kun en fra båden, som havde deltaget i EM før, så vi var 3 helt uerfarne piger, der skulle til vores første internationale sprintstævne. Vi gjorde det rigtig godt i vores indledende, hvor vi roede os direkte i finalen, og som jeg husker, var det med bedste tid. Vores løb i finalen var ikke vanvittig godt, men de sidste 200m hentede vi rigtig godt på de andre både. Da vi kom i mål, var det kun den tyske båd, som var foran os. Vi var rigtig glade, men syntes samtidig, at det var et underligt løb, fordi vi overhovedet ikke havde roet som vi havde gjort til træning. Det her var stort, både for mig, men også for forbundet, da det var den første kvindelige medalje, som blev vundet på olympisk distance i meget lang tid. Det betød, at der i både 2013 og 2014 blev stillet en kvindelig K4, som sidenhen har lavet gode resultater.

”Jeg er lidt stolt over, at have været med til at vinde den første medalje i lang tid, og at jeg de efterfølgende år også har været med til at sidde i K4’eren.”

Det var et mål, som blev nået for mig som kajakroer, at jeg havde vundet min første internationale medalje og jeg kunne nu sigte efter det næste mål. Det var det første skridt, til et hav af oplevelser og internationale stævner.

Når modgangen kommer...

Jeg blev i min sæson 2013 mødt af en del modgang, som har været meget svært for mig at komme igennem. Det første modgang jeg mødte, var til U18 EM sprint i Poznan, hvor jeg var ca. 100 m fra at blive Europamester på K1 1000m, men jeg fik et blackout og kæntrede.

”Jeg græd hele den dag, og flere dage efter. Tanken om, at jeg førte og var omkring 20 sekunder fra at blive Europamester, gør helt ondt at tænke på, og den tanke er stadig meget svær for mig at tackle. ”

Jeg kan huske, at jeg dagene efter var meget sur på mig selv. Det gjorde, at jeg også virkede meget sur over for andre. Men jeg var jo ikke sur på andre, og burde egentlig heller ikke være sur på mig selv. En uges tid efter begyndte jeg at tænke, at det nu måtte være på tide at komme videre. Jeg begyndte at fokusere på det kommende VM, hvor jeg desværre ikke kunne ro K1 1000m, da denne distance ikke var med på programmet.

Min mor havde sagt til mig, lige fra den dag, hvor "uheldet" skete: "Jeg forstår godt at du er sur og skuffet, men det vigtigste er, at der ikke skete dig noget, og at dit helbred er i orden." Det havde hun jo egentlig også ret i. Jeg måtte sige til mig selv, at jeg ikke kunne lave om på situationen, men at jeg kunne glæde mig over, at der ikke var sket mig noget, og at jeg forsat kunne ro kajak med et godt helbred.

Uden for min kontrol!

Det sidste internationale stævne i året 2013 var VM maraton på hjemmebane på Bagsværd sø. Jeg skulle både ro K1 og K2, og jeg vidste at min form var rigtig god, så en medalje i K1 var helt sikkert mit mål. Starten gik, og efter ca. 150 m, var der en som roede ind i min bagende og jeg kæntrede. Igen. Det første jeg tænke var "Det her er løgn!" Så begyndte jeg at græde, slå i vandet og råbte efter en motorbåd, så jeg kunne komme op i båden igen. Der gik heldigvis ikke så lang tid inden en motorbåd kom, og jeg fik hurtigt tømt båden og hoppet i den igen.

"Førerfeltet var allerede meget langt væk, og jeg kunne nu bruge 17 km på, at hente så meget ind som muligt".

Min stædighed tog ved mig, og jeg satte et højt tempo, og stille og rolig fik jeg indhentet mange, dog ikke nok til en medajle og måtte "nøjes" med en 7 plads ud af 19. Jeg var rasende, igen. Hvordan kan det lade sig gøre, at jeg to gange på 1 år, og så de 2 vigtigste løb, kæntrer?

Denne tanke strejfede mig mange gange - og gør det stadig. Det var lidt som at hælde salt i såret og jeg vidste ikke rigtigt, hvordan jeg skulle tackle hele situationen. Min motivation til næstedagens K2 løb var der ikke rigtigt og lysten til at ro kajak, var der faktisk heller ikke. Dette tror jeg godt, at min makker kunne mærke på mig. Jeg måtte bruge mit raseri på en eller anden måde. Så efter en god nats søvn, vågnede jeg op og tænkte: "Nu skal vi bare ud og sparke røv, og jeg skal vise dem det, jeg ikke gjorde i går!"

Det gjorde vi så. Efter et hårdt løb, endte vi med at blive nummer 3 og vandt Danmarks første medajle ved dette stævne. Jeg fik denne situation til noget positivt og fik brugt mit raseri, så det endte ud i noget godt.

Al smerten værd

Min sport har givet mig oplevelser, rejser og venner for livet. Jeg vil ikke være nogen af de smertefulde træningspas foruden. De har nemlig gjort, at jeg har fået lov til at deltage i diverse internationale stævner, som har givet mig både gode og dårlige oplevelser. Det har givet mig noget med i rygsækken og været med til at gøre mig til den, jeg er. Jeg har fået opbygget et netværk på tværs af Danmark, og de har været med til at give mig alle disse oplevelser.

Jeg kan meget mere end jeg tror

Min sport har lært mig at kende min krop bedre, så jeg ved, hvor meget jeg kan presse den. Jeg ved, at den kan holde til, at det gør rigtig ondt og at det er rigtig hårdt.

”Sporten har også lært mig, at jeg kan meget mere end jeg tror, og at jeg ikke skal undervurdere mig selv.”

Derudover, har jeg også fået en enorm viden omkring, kost og kroppens anatomi. Min sport har også lært mig at være koncentreret, fokuseret og finde ro i stressede situationer.

Jeg kan finde ro

Det med at være koncentreret, fokuseret og finde ro i stressede situationer, er noget sporten har givet mig, som jeg helt klart kan bruge i min almindelige hverdag.

”Det er en stor bonus for mig i skolen, da jeg i timerne kan holde mig fokuseret og koncentreret, og til eksamener og prøver i de sidste pressede minutter stadig kan finde ro til at koncentrere mig 100%”.

Vi er et team

I vores pigetræningsgruppe har vi fælles arbejdet meget med at blive et team. Det har vi gjort ved at have nogle værdier/regler for vores team. Nogle af de værdier var kommunikation, dedikation og respekt. Ud fra de værdier blev der afprøvet nogle forskellige ting, for værdierne kunne blive overholdt. Vi arbejdede meget med den måde, vi skulle snakke til hinanden på, når vi trænede. Hvis man ikke syntes noget var i orden, så skulle man sige det, i stedet for at holde det inde eller gå og småsnakke om det bagefter. Derudover arbejdede vi rigtig meget med at få en bestemt dagsorden til træning og til stævner. Først skulle vi blive enige om fokuspunkter ved dagens træning, derefter skulle der uddeles en stoprolle (personen med stoprollen, skulle stoppe en unødvendig diskussion under træningen), og til sidst skulle vi evaluere efter vores træning, hvor vi skulle finde 3 gode og 3 konstruktive ting, som vi skulle forbedre til næste gang.

Personligt har jeg arbejdet med at komme til at tænke positive tanker i stedet for negative tanker i konkurrencesituationer. Jeg har tit op til store stævner, hvor jeg har skulle ro K1, haft problemer med, at jeg har følt mig sløj, haft ondt i halsen, snottet og hovedpine. Derudover har tanker som

"Er jeg virkelig god nok?"
"De andre ror jo rigtig stærkt"
"Hvad nu, hvis jeg failer?"

strejfet mig mange gange i konkurrencesituationen. Udover det har jeg i sæson 2014 være udtaget til senior K4'eren, hvor jeg har siddet forrest. Der har jeg været lidt usikker på mig selv om, om jeg nu var god nok til at sidde der, og om de andre tre bag mig regnede med mig. Jeg har også arbejdet meget med at tro på mig selv og overbevise mig selv om, at jeg er god nok, og at der var en grund til at jeg sad der. For at overbevise mig selv om det, tegnede jeg et Y, hvor der på den ene streg, stod alle de negative ting, og på den anden streg stod alle de positive ting. Jeg stod så i midten lige, hvor stregerne delte sig. Når jeg så stod i situationen, skulle jeg vælge hvilken "vej"/tankegang jeg ville vælge – og det var selvfølgelig den positive.

Man skal melde ud

Både af den fælles mentaltræning og den mentaltræning, som jeg har haft alene, har jeg lært, at hvis der er noget, som man er utilfreds med, så skal man melde det ud. F.eks. lærte jeg at det var vigtigt at jeg meldte ud, når der skete noget på holdet som gjorde mig i tvivl eller ked af det, det gjorde at de andre forstod min reaktion, og vi kunne rette op på det med det samme.

"Det nytter nemlig ikke noget at gå inde med det, fordi de andre kan ikke vide, at der er noget galt, og så går man måske bare og er lidt småsur på andre".

Hvis man melder det ud, ved alle også, hvad der skal gøres, hvis den samme situation skulle ske igen. Jeg har også lært, at kommunikationen er meget vigtig, når fire piger skal sidde i en båd. Det kan ofte være svært at høre, hvad hinanden siger og her er det vigtigt, at vi ved, hvad vi skal gøre, så vi får det bedste ud af træningspasset og ikke ender med at blive uvenner. Derudover, har jeg lært, at jeg skal tro mere på mig selv, og at jeg kan meget mere end jeg tror. Jeg skal dog også respektere, at alle de andre er rigtig gode, men at jeg sagtens kan være med på deres niveau.

Jeg er blevet en bedre kajakroer

For vores K4 har mentaltræningsforløbet betydet, at vi har kunne fokusere endnu bedre på vores træning, og at småproblemer og diskussioner ikke har skulle ødelægge træningen. Personligt har det hjulpet mig med til at blive en bedre kajakroer. Man kan godt træne helt vildt meget, men når man så kommer til stævner, hvor man skal vise, at træningen har gjort en hurtigere, og man så ikke kan præstere, fordi man i øjeblikket ikke tror på sig selv, kan

denne træning faktisk være lige meget.

”Det mentale spiller en stor rolle og min mentaltræning har helt klart hjulpet mig et skridt tættere på mine mål”.

Jeg visualiserer

Jeg har gjort stor brug af visualisering. Jeg har både brugt det aftenen før løbet, men også på selve stævnedagen. I min visualisering har jeg ”set” mit løb igennem, fra start til slut. På den måde har min krop været forberedt på, hvad der skulle ske og ”prøvet” det før. Derudover, har vi også i teamet arbejdet med mentalopvarmning. Vi har 1 time før vores løb skulle mødes og fortælle hvordan vi havde det på en skala fra 1-10, hvor 10 fra rigtig nervøs og 1 var slet ikke nervøs. Her kunne vi også fortælle, hvis der var noget vi havde brug for fra resten af teamet, eller om vi bare havde brug for at være alene op til løbet.

Det er svært at sige nej

Den største udfordring er helt sikkert alle fravalgene. Det er sindssygt svært at skulle sige nej til fødselsdage, fester og hygge med veninderne gang på gang. Som eliteatlet kommer man til at leve et helt andet liv, hvor træning altid er første prioritet, og hvor fødselsdage er noget man har tid til en søndag eftermiddag – hvis man altså ikke er til stævne.

Tiden er presset

En anden stor udfordring er at få hverdagen til at hænge sammen med træning, skole og lektier. Det kræver meget disciplin, hvis man skal nå både to gange træning, være i skole, og lave lektier på en dag. Jeg har valgt at forlænge min skolegang på gymnasiet med 1 år. Jeg er lige nu i gang med 4. år og jeg har ikke et sekund fortrudt, at jeg har valgt at forlænge det, fordi jeg ved simpelthen ikke, hvordan jeg skulle få min hverdag til at fungere, hvis jeg kun skulle bruge 3 år. Jeg tager hatten af for dem, som kan, men jeg ville ikke kunne.

Hold fast i værdien

”Jeg husker på, hvorfor det er, at jeg bruger så meget tid på det. Det gør jeg fordi, der er nogle mål jeg gerne vil nå og fordi jeg rigtig godt kan lide det jeg laver”.

Så kan det godt være, at jeg går glip en masse andre ting, men så får jeg til gengæld en masse andre oplevelser, som mange andre ikke gør. Derudover har de veninder jeg har

uden for "kajakverdenen", stor forståelse for, hvad jeg laver. Når vi skal finde tid til at være sammen, er det for det meste med udgangspunkt i, hvornår jeg kan. Dette er med til at gøre, at jeg kan holde motivationen oppe når svære udfordringer melder sig.

Min vigtigste pointe

Hvis du går med nogle frustrationer, som gør det til en udfordring for dig for eksempel at præstere, vil jeg råde til at søge hjælp hos en sportspsykolog. Bare det at tale med en, som kan få dig til at tænke over nogle ting, hjælper rigtig meget. Som eliteatlet vil du både møde medgang og modgang. Når modgangen rammer er det også vigtigt, at man ved hvordan man skal håndtere det, hvilket en sportspsykolog kan hjælpe med.

Min top 5 liste over gode råd

- 1.** Man skal huske på, hvorfor det er man bruger så meget tid på det man gør, specielt i modgangstiden, hvor motivationen godt kan være svær at finde.
- 2.** Selvom det er alle eliteidrætsudøveres drøm at kunne leve af det man elsker at lave, er det stadig vigtigt at få en uddannelse. Både, hvis man skulle blive ramt af en skade, men også så man har noget at falde tilbage til, når karrieren er færdig.
- 3.** Man skal huske, at der også er en verden udenfor sin "sportsverden." Selvom, det er noget som man bruger meget tid på, og er det, der kommer i førsteprioritet, så har man stadig en familie, som man skal huske at bruge lidt tid sammen med. De er dog trods alt dine største fans, og dem, som bakker dig mest op.
- 4.** Søg støtte og hjælp
- 5.** Ha det sjovt :)

Joachim - Roer



”Vigtigst synes jeg er evnen til at arbejde sammen med andre mennesker for at opnå et fælles mål”.

FAKTA

2010 – U19 DM 4- Guld

2011 – U19 NM 8- Guld, NM 2- Sølv

2012 – U19 VM 7 plads, U19 DM Sølv,
Senior DM 8- Guld

2013 – U19 NM 4+ Guld, U19 VM 14
plads

2014 – U23 VM 12 plads

Mit første VM

Mit første verdensmesterskab er uden tvivl meget vigtigt for mig, idet jeg fra den oplevelse finder motivation og generelt mindes succesoplevelser i forbindelse med min roning.

Jeg havde roet i 3 år og var stadig lidt ny i sporten, da jeg og min makker på det daværende tidspunkt kvalificerede os sammen med 2 andre drenge til U-19VM. Vi roede en 4'er og svingede hurtigt godt med hinanden, hvilket var ekstremt vigtigt, da vi over 5 ugers træningslejr virkelig skulle samle os om dette projekt. Jeg var 17 år og derfor også stadig kategoriseret som ung i forbindelse med U-19VM, hvilket gjorde mig fri for et hvert pres om at skulle præstere et specifikt resultat.

Mit hold og jeg roede til en B-finale, hvorefter vi fik en anden plads. Det vil sige en 7. plads alt i alt til VM, hvilket var ekstremt tilfredsstillende.

Det er dog ikke resultatet, jeg mindes, men den finale vi roede, fordi vi var 5 både med kun 0.5 sekunder imellem og vi kom ud på toppen.

”Det er et så utrolig hårdt arbejde, der skal til for at flytte båden ude på vandet, og derfor blev vi som hold også utrolig tæt knyttet, idet vi støttede hinanden godt. Det er det bedste ved sporten og netop den følelse jeg husker på hver gang jeg tænker på denne oplevelse. Et sammenhold så stærkt, finder jeg ikke andre steder i min tilværelse, hvilket jeg sætter rigtig stor pris på!”

Det hele menneske

Det sværeste for mig og livet som atlet, er at kombinere det med livet som gymnasieelev. Det er 2 verdener, som jeg finder i strid med hinanden og det giver nogle mangler på den ene eller den anden måde. Jeg har som menneske meget svært ved ikke at være socialt engageret i forskellige tiltag, typisk forbundet med et gymnasium, såsom fester og en generel meget fri livsstil. I 2014 har jeg været væk i alle weekender og i ferierne siden februar og frem til august, hvilket har været en stor udfordring for min skolegang, samt mit sociale liv.

Træningsmængden har også sat et klart præg på mine karakterer, hvilket er en anden og meget essentiel udfordring for mig.

”Jeg har derfor også måttet være meget konservativ i mine valg, og turde vælge fra og til, uden at fortryde eller ærgre mig over resultatet af handlingen”.

Jeg har derfor også prøvet at finde en balance, fordi jeg ikke tror, at jeg kan være idrætsmand, uden et normalt liv ved siden af, bestående af venner, skole og de byture der nu engang hører med. Jeg er altså fortaler for at det er det hele menneske som skal med, hvilket er specielt aktuelt i Danmark, hvor det er de færreste atleter, som kan leve af deres sport.

Min sport har formet mig

Min sport har udviklet mig som menneske, samt givet mig en stor mængde selvtillid, som kan bruges i alle sammenhænge. Dertil har jeg videreført sportens gå-på-mod til forskellige sociale sammenhænge og jeg er generelt blevet roligere og mere reflekteret, end jeg førhen har været.

”Vigtigst synes jeg, er evnen til at arbejde sammen med andre mennesker, mod at opnå et fælles mål”.

Det kan bruges i rigtig mange sammenhænge og er slet ikke kun bundet til sporten, hvilket gælder for mange af de ting, jeg lærer som atlet.

Færdigheder som samarbejde, lederskab, seriøsitet og koncentration er blot nogle af mange evner, som jeg kan udnytte i skolen, på arbejdet eller blot i dagligdagen.

Koncentration er mit vigtigste redskab

I roning skal man være meget fokuseret og kunne ændre super små detaljer, som typisk kun et trænet øje eller film vil afsløre. Det medfører altså et krav om stor koncentration. Derudover er der et meget vigtigt aspekt i at kunne sætte sig i ”konkurrence-mode”, hvilket stiller krav om at kunne kontrollere nerver, og vende en obligatorisk nervøsitet til noget positivt. Det er ikke noget, jeg har trænet, men en naturlig tilvænningsproces over mange år. Det kan selvfølgelig mærkes på præstationen under konkurrencer, men også for eksempel i en eksamenssituation hvor jeg finder mig godt tilpas og ikke synderlig er præget af præstationsangst eller andet hæmmende. Jeg er også blevet bedre til at sætte mig i 3 timer og så få lavet en skoleopgave i ét hug, frem for at sidde og nørkle med 100 overspringshandlinger.

Min vigtigste pointe

Vær ærlig. Ved tanken om at alt har en konsekvens, er det selvfølgelig urealistisk at kunne præstere 100% inden for alle områder. Det er i hvert fald en tanke, som har fået mig til at slippe af omkring min skolegang og diverse nederlag som er kommet i forbindelse med dette.

”Det er vigtigt for mig at bruge min tid fornuftigt og være ærlig omkring mine udfordringer over for mine venner. Fordi hvordan skulle de ellers have en jordisk chance for at sætte sig i mit sted, og dermed også forstå hvorfor jeg ikke kan tage med om fredagen, eller ikke lige har tid i dag”.

Den ærlighed har både aflastet mig, men også givet mulighed for, at de kan støtte op om mig hvis konkurrencen gik dårligt, eller træningen er ekstra nedbrydende. Derudover prøver jeg at skabe en ærlig dialog med mine trænere, både omkring programmet jeg følger, men også omkring de sociale mangler jeg til tider føler. Det er vigtigt for mig og min præstation og bør derfor ikke undermineres på nogen måde.

Min top 5 liste over gode råd

- 1.** Vær ærlig over for dig selv og de elementer der skal til for at gavne præstationen, selvom de ikke altid virker 100 % sportsrelaterede.
- 2.** Vær fokuseret på det hele menneske og ikke kun den del som skal træne og konkurrere.
- 3.** Stil ikke spørgsmålstejn eller lav drastiske beslutninger vedrørende sporten i modgang, men kom igennem den dårlige periode og beslut derefter hvilken retning vejen skal tage.
- 4.** Lær forskel på dårlig smerte fra god smerte, lad være med at ignorere diverse tegn for ikke at virke blød, det fører oftest ikke til andet end nødsaget pause.
- 5.** Struktur din tid.

Gitte Henriksen - Riffelskytte



”Balancen mellem at presse sig selv og være for presset, har været svær at ramme”.

FAKTA

JUNIOR

2005: Europa Cup Tour og Finale, 300 meter standardriffel (senior tour)

2006: VM på 50 meter salonriffel og 10 meter luftriffel

2007: EM på 10 meter luftriffel

2007: EM på 50 meter salonriffel

SENIOR

2010: EM på 10 meter luftriffel

2013: EM på 10 meter luftriffel

2013: deltagelse i World Cup, 10 meter luftriffel

2014: deltagelse i World Cup, 10 meter luftriffel

Mit første EM

I 2007 blev jeg udtaget til mit første junior EM på 10 meter luftriffel. I efteråret 2006 flyttede jeg til Norge for at læse idræt og skyde, begge dele på deltid og i løbet af vintersæsonen endte jeg med at klare både junior og seniorkravet til EM. Jeg stillede op som junior (selvom jeg fik tilbuddet om at deltage som senior og skyde om kvotapladser til OL) og Dansk Skytte Union sendte tre damejunior skytter, nok til at sætte hold. På vej i bussen fra lufthavnen talte vi om vores forventninger og chancer for en god placering. Én af de andre piger sagde, at vi måske havde en chance på hold, hvis vi alle gjorde det lige så godt som i månederne op til. Denne udmelding tænkte jeg ikke videre over, før et par dage senere da konkurrencen var overstået.

Træningen gik godt, jeg følte mig i god form og havde stor selvtillid. På konkurrencedagen begyndte jeg dog at mærke nerverne, og de første to serier i konkurrencen var meget usikre. Jeg var dog rolig som aldrig før og tænkte klart og taktisk klogt. Mine sidste to serier gik godt. De sidste ti skud var perfekte med en 100-serie. Jeg var den første af os tre piger, der var færdige og var helt oppe og køre over min gode afslutning og resultat. Efterhånden som de to andre, og alle de andre skytter blev færdige blev det desuden klart, at vi ville tage en medalje på hold. Vi endte med at vinde sølv.

Mit personlige arbejde og gode tekniske form, sammenlagt med de to andre pigers gode skydninger, er det bedste, jeg nogensinde har oplevet inden for skydesporten. Jeg var ekstatisk og overreagerede helt sikkert. Men følelsen var bare så god, og jeg vil ønske at alle sportsudøvere oplever sådan en følelse minimum én gang i deres karriere.

Når selvtilliden er i bund

I 2010 blev jeg i sidste øjeblik udtaget til EM på 10 meter luftriffel. Mesterskabet blev holdt i Norge, på de baner jeg i efteråret 2006 havde trænet. Jeg havde drømt om at kunne deltage på min "hjemmebane" og blev derfor meget glad, da jeg blev udtaget. På udtagelsestidspunktet peakede min form desværre, og i ugerne op til EM følte jeg mig ikke klar og var lidt smådesperat efter succes på træningsbanen.

Da vi ankom til Norge og under træningen, var min selvtillid helt i bund. Jeg følte mig ikke klar til at skulle konkurrere, også selvom jeg mange gange havde forestillet mig, at dette EM ville ende godt.

Ved konkurrencen brugte jeg næsten halvdelen af min skydetid på prøveskud og på at prøve at kontrollere mine nerver. Det virkede desværre ikke for mig, og til sidst blev jeg nødt til at starte på de gældende skud, for overhovedet at kunne nå at skyde alle skud inden for tiden.

”Under hele skydningen følte jeg frustrationen og vidste på intet tidspunkt, hvad jeg skulle stille op. Jeg havde en følelse af, at min krop bare tonsede derudaf, mens mit hovede kæmpede i mod alt, hvad jeg gjorde”.

Jeg var grædefærdig, da skydningen var overstået. Lang tid efter kunne jeg blive ked af det bare ved tanken om denne skydning. En skydning hvor hverken teknik, fokus, selvtillid eller handlekraft fungerede optimalt.

Sporten har givet mig venner for livet

Skydning har først og fremmest givet mig en masse gode venner og oplevelser. Mine bedste venner er skytter, både seriøse og ”hygge”-skytter, og jeg har det kun sjovt, når jeg er sammen med dem. Derudover har skydningen ført mig rundt i hele Europa, hvor jeg har set lande på nye måder og lært mange kulturer at kende.

Skydning har også givet mig daglig udfordring og indhold i min hverdag. Jeg har altid været glad for at komme på banen, hvor jeg bliver mentalt udfordret og slapper af. Når jeg i løbet af året har holdt pause, har jeg kedet mig og har følt, at jeg ikke brugte min tid fornuftigt.

Skydning har lært mig så meget

Skydning har lært mig at fokusere og at kunne håndtere pres.

”Desuden er nervøsitet blevet noget jeg kan lide og som jeg ved gør mig mentalt skarpere og fysisk stærkere”.

Derudover har jeg med skydesporten været nødsaget til at planlægge og strukturere min tid meget i perioder, noget jeg længe har set som noget naturligt, men som jeg nu kan se er tillært igennem sporten.

Jeg kan især bruge mine færdigheder i mit arbejde. At være detaljeorienteret og lidt småperfektionistisk hæver mit faglige niveau, og gør mig ekstra god når jeg skal udarbejde skriftlige manualer (læs: en del af Gittes daglige job).

Pres påvirker mig ikke længere i samme grad

Især stresshåndtering og håndtering af nerver, har jeg brugt meget. Når jeg har været

stresset i mit hverdagsliv, har jeg nemmere kunne holde fokus på det vigtige, slappe af og håndtere de pressede situationer. Håndtering af nerver har jeg især brugt i forbindelse med mine studier, hvor jeg har kunnet slappe af under eksamener og når jeg har fremlagt på studiet.

Det har været en naturlig proces, som har taget mig mange år at blive dygtig til. Jeg kan ikke sige, at jeg på ét bestemt tidspunkt i min karriere har lært nogle bestemte færdigheder. Mange af de ting, som jeg kan se er en stor fordel inden for sportens verden, er noget jeg tænker, jeg er født med, selvom jeg godt kan se, at de meste er tillært i de 15 år jeg har dyrket sport.

”Nogle af de mentale færdigheder bunder dog i, at jeg har brugt tid på at visualisere mine præstationer, og lavet afspændingsøvelser både udenfor og på skydebanen”.

At træne mentalt har givet mig ro i sporten. Når jeg ved, hvordan jeg kan slappe af i stressede situationer, og hvordan jeg i det hele taget kan håndtere pres og stressede situationer, føles det mere sikkert at kaste sig ud i udfordringer.

Afspændingsøvelser har gjort forskellen

Jeg har især benyttet mig af visualisering og afspændingsøvelser. Jeg er ikke særlig god til at visualisere, men jeg gør mit bedste og inddrager ofte følelsen af åndedrættet, i min pegefinger og især i spændingen i mine skuldre. Afspændingsøvelser er noget af det bedste jeg ved. Den følelse, hvor man er helt afspændt, er den perfekte, når jeg skyder, og derfor prøver jeg ofte at opnå denne, både når jeg træner afspænding og på banen.

Desuden har jeg de sidste par år brugt meget tid på at få styr på min hverdag, så jeg kan slappe af mentalt. At have en plan og nogle udviklingsmål i hverdagen, har de sidste år været vigtigt for mig, for at få privatliv, det sportslige, studier og arbejde til at gå op i en højere helhed. Det har gjort mig bedre til at fokusere på de vigtige opgaver.

Hverdagen skal fungere

Jeg har længe manglet overblik og evnen til at strukturere min hverdag, så jeg har tid til at restituere ordentligt. Jeg har aldrig taget et forlænget uddannelsesforløb, og det har været rigtig hårdt. Allerede i gymnasiet krævede min hverdag, at jeg var skarp på tiderne og prioriteringer. Det virkede i perioder, især fordi jeg havde mine forældre til at støtte mig. Men under mine videregående uddannelsesforløb, har jeg flere gange været ved at knække halsen på planlægning og strukturering af min hverdag.

”Balancen mellem at presse sig selv og være for presset har været svær at ramme”.

Jeg har ofte fået hjælp udefra, for eksempel af min træner, forældre, sportschef eller andre, men ofte har det været nogen inden for skydesporten. De har været opmærksomme på min hverdag og har stoppet mig, når jeg har kørt for hårdt på. Andre gange har jeg lagt mig syg efter pressede perioder. Når dette er sket, ved jeg at jeg har kørt for hårdt på.

De sidste par år har jeg fået lidt guldkorn fra en psykolog hos Team Danmark. Hun har i forvejen været tilknyttet skytterne og har derfor ofte spurgt til, hvordan jeg fik min hverdag til at hænge sammen. Det har været en stor hjælp og har givet mig meget.

Min top 5 liste over gode råd

- 1.** Strukturér din hverdag, så der er tid til venner, familie, kæreste, sport, studie/arbejde. Alle de vigtige ting du har brug for, for at være glad. Og vær ærlig over for dig selv, hvor meget tid vil du bruge på sporten, frem for venner?
- 2.** Nyd de gode øjeblikke, og vær opmærksom på den følelse de giver dig. Det er de gode øjeblikke, der tæller, og det bør være dem man stræber efter. Derfor er det vigtigt at suge alt det gode ud af netop disse øjeblikke.
- 3.** Vær konstruktiv i din kritik/evaluering af din indsats. Brug de gode perioder til at øve dig i at være konstruktiv, så er perioder hvor det ikke går helt så godt, nemmere at komme igennem og få det bedste ud af.
- 4.** Jeg har i længere perioder trænet helt uden en decideret træner. I disse perioder har det været afgørende, at jeg har taget i mod tips og tricks fra andre. Jeg har været kritisk og frasorteret det, jeg ikke har tænkt er noget for mig, men taget chancer og afprøvet metoder og taget de gode ting med mig. Mange af mine bedste tricks, har jeg fået fra personer som ganske kortvarigt har været forbi min skydning på én eller anden måde. Så sug til dig af viden, men vær stadig kritisk.
- 5.** Husk dig selv i sporten. Mange gange kan man tonse derudaf, træne på andres præmisser og på måder som andre synes er gode for dem. Men husk dig selv, lyt til hvad der virker for dig og hvad du har lyst til. Du kan bedst selv mærke, hvad der er godt for dig. Lad dig guide i den rigtige retning, og tag selv kontrol over din træning. De fleste trænere er dog opmærksomme på at tilrettelægge træning og sæson efter de enkelte atleter. Derfor er det også vigtigt med en god dialog med din træner eller sparringspartner.

DU KAN HVIS DU VIL ...

Er du klar til at forberede dig på dit skift fra talent til elite?

Hvis du virkelig vil lære noget af det du netop har læst til – så spørg dig selv...

Hvad tager jeg med fra Anne's fortælling om det, at tage et svært valg? Hvilke af hendes råd giver mening for mig?

Hvad tager jeg med fra Natascha's fortælling om når samarbejdet ikke fungerer? Hvilke pointer er vigtige for mig her?

Hvad tager jeg med fra Patrick's fortælling om det, at være en del af et team på godt og ondt? Hvordan kan jeg bruge det i min sport?

Hvad tager jeg med fra Emilie's fortælling om det, der bare ikke måtte ske? Hvad gør jeg den dag jeg måske oplever noget lignende?

Hvad tager jeg med fra Mie's fortælling om det, at være skadet på uvist tid? Hvordan håndterer jeg skadesperioder?

Hvad tager jeg med fra Joachim's fortælling om at leve et normalt liv ved siden af sporten? Hvordan sørger jeg for at få det hele til at hænge sammen?

Og

Hvad tager jeg med fra Gitte's fortælling om at finde balancen i livet som eliteatlet? Hvilke råd fra Gitte giver særligt mening for mig?

***Sæt tid af til at svare på spørgsmålene.
Prioriter det. Gør det.***

***Det kan være lige præcis denne øvelse, der er med til at
DU klarer skiftet fra talent til elite ...***