



Primære funktion

Mental coach for spillerne via individuelle samtaler.

Sekundær funktion

Flexibilitetstræner - hold og individuelt efter behov.

Tertiær funktion

Coach på hold basis.

For eksempel at observere kommunikation til kampe og derefter udarbejde workshops for optimering deraf.

Overordnet mål

Jeg vil tage udgangspunkt i min primære funktion.

Ved at have samtaler med spillerne vil behovet for mental coaching på holdet undersøges. Herefter vil der laves statistik over mønstre og de mest forekomne udfordringer og der vil udarbejdes en guide til, hvordan trænerteamet bedst muligt imødekommer og hjælper spillerne. Alle spillerne vil under hele forløbet være anonyme overfor hinanden og trænerteamet.

Arbejdsopgaver

- Planlægning af individuelle samtaler
- Afvikling af samtaler
- Udarbejde statistik og guide til trænerteamet

Viden

"viden om et emne samt forståelse"

- Sportpsykologi
- Coaching
- Teambaseret arbejde

Færdigheder

"hvad en person kan gøre eller udføre"

- Coaching
- Udarbejde guides

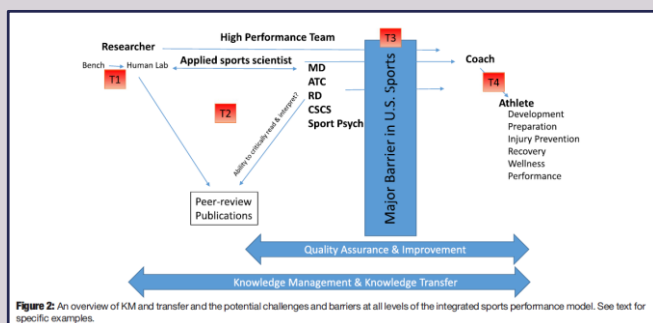
Kompetencer

"at anvende viden og færdigheder i en arbejdssituation"

- Kommunikative og praktiske
- Formidling

Applied Sports Scientist

Som praktikant i REHH indtager jeg rollen som applied sports scientist hvor jeg kommer med evidens baseret viden omkring mental coaching og dets brugbarhed og effekt. Her forbereder jeg indhold og undersøger teori bag samtalerne. Men jeg påtager mig også rollen som coach, da det er mig, der efterfølgende udfører coachingen.



I den lange ende vil det være trænerteamet der udfører coachingen, hvor jeg som praktikant har bidraget med det bagvedliggende.

Barrierer

- Økonomi
- Tillid
- Samtaler uden konsekvenser

Indtil videre opnået

Jeg har indtil videre haft en indledende samtale med 15/19 spillere, samt en eller flere efterfølgende samtaler med 10/19 spillere. Jeg har opbygget tillid til spillere og trænerteamet og er begyndt at kunne danne et mønster i spillernes behov og udfordringer.

Det videre forløb

Jeg vil fortsætte coaching af spillerne, sideløbende med, at jeg udarbejder statistik. Når den er etableret, vil jeg have mulighed for at påbegynde udarbejdelsen af en guide til trænerteamet. Der forventes at guiden er såpas udførlig og let tilgængelig at trænerne ved brug heraf fortsat kan arbejde med spillerne på det mentale plan, efter endt praktik.

- Praktikant** Sidsel Wessmark
- Vejleder** Kristian Kristensen
Cheftræner for REHH