

# Junior- og ungdomstalentholdet



## Filosofi for en sejler på landsholdet.

”Jeg er en, som er bidt af at sejle, og finder den største glæde ved at være på vandet.”

Citat: Poul Elvstrøm

## Dansk Sejlunions definition af et juniortalent:

”Et juniortalent er blandt de bedste sejlere i sin alder, hvad angår resultater og talent.

Endvidere er sejleren motiveret, og besidder evnen til at koordinere egen træning og sejlads .”

## Dansk Sejlunions målsætning for junior og ungdom:

Igennem et struktureret ungdomsarbejde vil Danmark være en dominerende nation ved WYSC i 2008. Målet skal opnås ved at skabe et ungdoms og juniorlandshold, der arbejder med WYSC, som det fremtrædende mål.

# Junior- og ungdomstalentholdet



## ”Landsholdsdogmet.”

1. Jeg er altid parat til hjælpe kammeraterne på holdet, og de nye sejlere i min klub.
2. Jeg møder altid til aftalt tid.
3. Jeg møder altid op til et arrangement fri af lektier og andre aftaler.
4. Jeg har et mål med min sejlsport.
5. Mit grej er altid i orden når jeg møder.
6. Min værktøjskasser indeholder altid grej, så jeg kan klarer en nødsituation.

**Du forventes udover at efterleve landsholdsdogmet at prioritere din tid i følgende rækkefølge.**

1. Mad og søvn
2. Skole
3. Nærmeste familie
4. Sejlsport
5. Anden sport, som forbedre min evne som sejler.
6. Venner uden for sejlsport.
7. Tv, video o.lign.
8. Anden sport

# Junior- og ungdomstalentholdet



Som sejler på junior og ungdomstalenthold, har du en målsætning, der består af tre mål samt det vedlagte matrix.

Målsætningen er privat, det vil sige at du diskuterer den med din træner, men om du ønsker at dele den med andre er frivilligt.

Kender du andres målsætninger, må du ikke fortælle den til andre, medmindre du har tilladelse til det.

Drømmemål (et resultatmål/hvor ser jeg mig selv om fx 5 år):

Færdighedsmål (Mål om hvad jeg vil gøre bedre i år):

Mentalt mål, (jeg tør ???? når sæsonen er forbi!):