

VELKOMMEN TIL

Nordjysk Badminton Akademi




Ketcher-Sport.dk



Instruktører:

Thomas Nielsen, Cheftræner

Carsten P. Anthonisen, Sportschef

Jacob Tovgaard, Træner

Lars Jakobsen, Træner

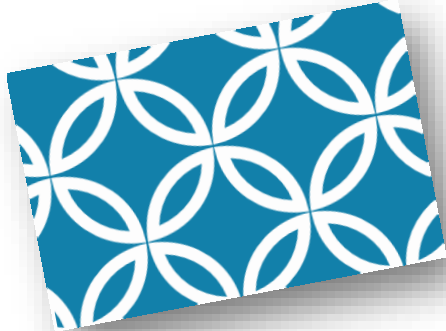
Preben Bang Klitgaard, Træner

Phoung Do, Træner

Martin Langagergaard, Cand.scient. Idræt & Psykologi

Lars Eriksen, Fysisk træner

PROGRAMMET



Nordjysk Badminton Akademi



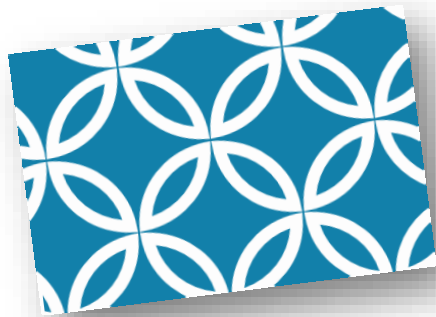
Ketcher-Sport.dk



Program lørdag den 7. juni 2014

Tidspunkt:	Indhold:	Ansvarlig:
8.30 – 8.45	Ankomst og velkomst - Præsentation - Praktiske informationer - Formål med Akademiet - Forventninger - Regler og rammer	Klublokale: Thomas, Carsten
8.45 - 9.00	Opvarmning	Hal: Lars J, Tovgaard
9.00 – 10.00	Bip test Udholdenhed/restitutions	Hal: Preben, Thomas, Carsten, Lars J, Tovgaard
10.00 – 10.45	Hold 1 - Benarbejdsteknik (Tryk i spillecentrum) Hold 2 - Stabilitet Hold 3 - Målsætning	Hal: Thomas, Tovgaard Sal: Preben, Lars J Klublokale: Carsten
10.45 – 11.00	Frugt	Klublokale
11.00 – 11.45	Hold 1 - Målsætning Hold 2 - Benarbejdsteknik (Tryk i spillecentrum) Hold 3 - Kropsstabilitet	Klublokale: Carsten Hal: Tovgaard, Thomas Sal: Lars J, Preben
11.45 – 12.30	Hold 1 - Kropsstabilitet Hold 2 - Målsætning Hold 3 - Benarbejdsteknik (Tryk i spillecentrum)	Sal: Preben, Lars J Klublokale: Carsten Hal: Thomas, Tovgaard
12.30 – 13.15	Hold 2 - Frokost	Klublokalet Preben, Carsten
12.30 – 13.15	Hold 1 - Malaj træning	Hal: Thomas, Lars J, Tovgaard
13.15 – 14.00	Hold 1 - Frokost	Klublokale: Lars J,
13.15 – 14.00	Hold 2 - Malaj træning	Hal: Tovgaard, Preben, Carsten, TN
14.00 – 17.00	Mentaltræning / U11 i hal med Phoung	Klublokale: Martin Langagergaard
17.00	Tak for i dag	Hal: Trænerteamet

PROGRAMMET



Nordjysk Badminton Akademi



Ketcher-Sport.dk



Program søndag den 8. juni 2014

Tidspunkt:	Indhold:	Ansvarlig:
8.45 - 9.00	Opvarmning	Hal: Tovgaard, Carsten
9.00 - 9.45	Hold 1 - Individuel Hold 2 - Styrke Hold 3 og Hold 4 - Taktik HD og DD	Hal: Lars J, Thomas, Phoung Sal: Lars Eriksen Klublokale: Carsten, Tovgaard
9.45 - 10.30	Hold 3 - Individuel Hold 4 - Styrke Hold 1 og Hold 2 - Taktik HS og DS	Hal: Tovgaard, Carsten, Phoung Sal: Lars Eriksen Klublokale: Thomas, Lars J
10.30 - 10.45	Frugt	Klublokale:
10.45 - 11.30	Hold 2 - Individuel Hold 1 - Styrke Hold 3 og Hold 4 - Teori	Hal: Lars J, Thomas, Phoung Sal: Lars Eriksen Klublokale: Tovgaard, Carsten
11.30 - 12.15	Hold 4 - Individuel Hold 3 - Styrke Hold 1 og Hold 2 - Teori	Hal: Carsten, Tovgaard, Phoung Sal: Lars Eriksen Klublokale: Thomas, Lars
12.15 - 13.15	Frokost	Klublokale: Alle
13.15 - 14.15	Piger - Individuel Drenge - Bevægelse	Hal: Sal:
14.30 - 15.30	Drenge - Individuel Piger - Bevægelse	Hal: Sal:
15.30 - 16.00	Evaluering/Farvel og tak	Thomas, Carsten, Tovgaard, Lars



MÅLESÆTNING

V/CARSTEN P. ANTHONISEN

Nordjysk Badminton Akademi



Ketcher-Sport.dk



MÅLET MED DENNE LEKTION



Hvis du vil fremad i din "karriere", så er det næsten en tvingende nødvendighed, at du sætter et godt mål, der motiverer dig

Målet med lektionen er, at du begynder at definere dine mål, eller bliver mere specifikke på dem!

Og at du skriver dem ned.....

Vi har 45 min. til at tænke og skrive.

ALLE mål er gode, så længe de er dine egne 😊

Nordjysk Badminton Akademi



SMART MODELLEN

SMART modellen er et effektivt værktøj, der hjælper dig til at evaluere dine personlige og professionelle mål!



Nordjysk Badminton Akademi



HVORDAN BRUGER JEG SMART MODELLEN?



SMART modellen giver dig fem overordnede krav, som dit mål skal leve op til.

Dit mål skal være:

- **Specifikt**
- **Målbart**
- **Attraktivt**
- **Realistisk**
- **Tidsbestemt**

Nordjysk Badminton Akademi



HVORDAN BRUGER JEG SMART MODELLEN?

Den bedste måde at opfylde de krav på er, at stille dig selv en række opklarende spørgsmål – og skrive dine egne svar ned.

Så har du en mega-motiverende handlingsplan lige ved hånden, når du har lidt svært ved at komme op af sengen på en gråvejrsdag, hvor det hele bare er træls.

Og det er egentligt det, der gør forskellen:

At du tager action i forhold til dit mål.

Nordjysk Badminton Akademi



SPØRGSMÅL DER GIVER DIG ET SPECIFIKT MÅL

Der er en kæmpe forskel på de her to mål:

- Jeg vil nå til tops!
- Indenfor de næste tre år vil jeg være i top 5 i Jylland i min årgang! Jeg vil have styr på mit baghåndshjørne! min kropstamme skal være 100% stærk og jeg vil kunne spille stævner uden at blive frustreret!

Mål nummer 1 ved du aldrig, hvornår du har nået. For hvad er toppen, og hvornår skal du derop? For nogle mennesker er toppen at være olympisk mester, for andre er det at blive klubmester i den lokale badmintonklub.

(Okay, overdivelse fremmer selvfølgelig forståelsen 😊).

Nordjysk Badminton Akademi



SPØRGSMÅL DER GIVER DIG ET SPECIFIKT MÅL

Hvad vil jeg nå?

Hvem skal hjælpe mig derhen?

Hvornår skal jeg nå det?

Hvordan ved jeg, at jeg har nået mit mål?



Nordjysk Badminton Akademi



DIT MÅL SKAL VÆRE MÅLBART

Hvis du ikke ved, hvornår du præcist er i mål, så er det svært at fejre succesen, afslutte din mission og sætte nye mål.

Derfor er det vigtigt, at du ved præcis, hvornår du er i mål, hvordan du vil måle det, og hvad det kræver af dig.

Nordjysk Badminton Akademi



SPØRGSMÅL DER GIVER DIG ET MÅLBART MÅL

Hvilke teknisk, taktisk, fysiske eller mentale forbedringer vil jeg opnå?

Hvor mange point vil jeg opnå i min række?

Hvor mange timer vil jeg træne?

Med hvilken indstilling vil jeg træne?

Hvornår kan jeg sige til mig selv, at jeg har nået mit mål?

Hvordan måler jeg på mine resultater?

Nordjysk Badminton Akademi



DIT MÅL SKAL VÆRE ATTRAKTIVT

Hvis du sætter et mål, så er det også fordi, at du er ambitiøs. Og når du er ambitiøs, så skal du arbejde for dit mål hver dag. Også de dage hvor du egentlig ikke har lyst.

Derfor skal dit mål være attraktivt, så du er motiveret for at jage det på både de gode og de dårlige dage.



Nordjysk Badminton Akademi



SPØRGSMÅL DER GIVER DIG ET ATTRAKTIVT MÅL

Giver det mening for mig (og ikke andre) at nå mit mål?

Hvorfor vil jeg gerne nå mit mål?

Hvad kan jeg sige til mig selv, hvis jeg en dag ikke er motiveret for målet?

Hvad får jeg ud af at nå mit mål?



Nordjysk Badminton Akademi



DIT MÅL SKAL VÆRE REALISTISK

Når du sætter mål for din karriere, så skal du selvfølgelig være ambitiøs, men du skal også være realistisk.

Hvis du er alt for ambitiøs, så kan du kæmpe nok så meget, men du når ikke dit mål.

Du skal vurdere sandsynligheden for at nå dit mål ud fra de ressourcer, du har tilgængelige i dit liv.



Nordjysk Badminton Akademi



SPØRGSMÅL DER GIVER MIG ET REALISTISK MÅL

Tror jeg på, at jeg kan nå mit mål inden for min deadline?

Har jeg den nødvendige tid til at jagte mit mål?

Hvilke forhindringer støder jeg på undervejs, og hvad kan jeg gøre for at overvinde dem?

Hvad kan hjælpe mig til at nå mit mål?

Hvad taler imod, at jeg når mit mål?



Nordjysk Badminton Akademi



DIT MÅL SKAL VÆRE TIDSBESTEMT

Du er pinedød nødt til at have en deadline, når du sætter et mål. Ellers er der jo faktisk ingen grund til at gå i gang. Specielt ikke hvis motivationen halter lidt en dag.

Hvis du ikke skal nå noget, så kan du altid udsætte dine handlinger.

Sæt et bestemt tidspunkt, hvor du skal nå dit mål. Det skal være en bestemt dato, som du skriver i kalenderen, men hvis du kan, så skriv endelig også tidspunktet på!

Jo mere konkret du er, jo mere motiverende er det.



Nordjysk Badminton Akademi



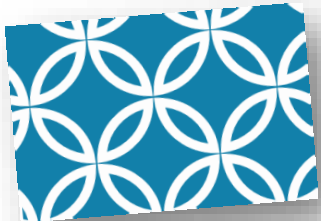
HUSK AT SÆTTE DELMÅL

Hvis dit næste mål er fem år ude i fremtiden, så kan det hurtigt blive uoverskueligt. For hvad skal du så gøre lige nu og her for at nå dit mål?

Hvis du deler dit overordnede mål op i mindre delmål, så bliver det lettere for dig at tage action. Udelukkende fordi det bliver overskueligt.

Det er meget individuelt, hvor store mål vi kan håndtere, men jeg deler altid mine mål op i så mange små dele som muligt. Så kan jeg næsten dagligt krydse af og klappe mig selv på skulderen, fordi jeg er et skridt tættere på mit mål.

Det er ligesom, hvis du skulle spise en elefant. Du er nødt til tage én bid af gangen – du får simpelthen dyret galt i halsen, hvis du propper dig.



Nordjysk Badminton Akademi



SÆT I GANG – OG KOM ENDELIG OG SPØRG 😊



Nordjysk Badminton Akademi



#Ketcher-Sport.dk

